

公園の職員も参加しています☆
一緒に歩きましょう

みんなで歩こう！ ノルディックウォーキング体験会

令和6年 3月10日(日)

講師 日本ノルディックウォーキング協会

マスタートレーナー 山本陸記先生

講師の先生が教えてくれるのは年に一回この日だけ！この機会にぜひご参加ください！

服装：両手をつかえる動きやすい服装（肩掛けバックかリュック等）でお越しください
マスク、タオル、飲み物、着替え、雨具、あればポール

- 場所 石見海浜公園（浜田市国分町1644-1）
- 時間10時～12時 ■ 小雨決行
- ポールの無料レンタルあり ■ 参加料無料
- 定員30名 定員になり次第締切

令和6年1月4日（木）より受付開始！！

お問い合わせ・お申し込み先 島根県立石見海浜公園予約センター電話 0855-28-2231 8:30～17:30（12/29～1/3休み）

歩幅のアップで認知症予防

歩幅が狭いと認知機能の低下が起こりやすい
（厚生労働省調べ）

関節や膝への負担が軽減

ポールを使うので着地の足にかかる体重衝撃が約
20～30%軽減されます

運動中の転倒予防

2本のポールを使うのでバランスよく歩けます

公園HP



Facebook



Instagram



※内容の変更・中止となる場合がございます。ご了承ください。