

# ノルディック・ウォーク教室 in 敷島公園

主催  敷島パークマネジメントJV 共催 NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会

**ノルディック・ウォーキングとは？**  
北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングよりも**効率の高い全身運動**ということが証明され、フィンランドだけでなく世界中で人気が高まっています。ポールが支えとなり、**関節に負担が少なく長時間歩くことができます**。その他、**首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります**。日頃から運動している方はもちろん、**普段運動しない方、ご高齢の方にも**オススメのスポーツです。

日 程： 2月 25 日（木）毎月第2・4木曜日開催。  
※2月の第2木曜日は終日中止となりました。  
予めご了承ください。

対 象： どなたでも（男女年齢問わず）

時 間： ①午前の部 10:00～11:30

②午後の部 14:00～15:30

③夜の部 19:00～20:00

※開始30分前より受付しております。

※ご予約がないと、教室を開催できない場合がございます。

ご参加を希望の方はなるべくご予約をお願いいたします。

料 金： 各回 1,500 円（税込）

定 員： 各回 15 名程度

場 所： 敷島公園管理事務所

持ち物： 動きやすい服装・靴、

ノルディックポール（貸出可。別途：500 円）

参加特典： ミネラルウォーター 1 本プレゼント中！

## 担当指導員



永瀬 正明 ながせ まさあき  
(NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)  
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師  
群馬県ウォーキングライフマイスター



清水 郁絵 しみず いくえ  
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導員



寒い時こそノルディックウォークで心も体もぽっかぽか！

お申し込みはお電話とホームページのお申込みフォームより受け付けております。

群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町6番地 電話受付時間 10:00～16:00

ホームページのほか

Facebookでも情報発信中！

群馬県立敷島公園

検索

●ホームページ

<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook

600「いいね！」突破！

<https://www.facebook.com/shikishimapark/>



申込みフォーム  
直通QRコード

