

# 2025 春のノルディックウォーキング講習会

健康増進・運動能力の向上に！！

ポールを使用することで、姿勢が良くなり歩き方がきれいに、全身運動なので、生活習慣病の予防と改善・心肺機能が強化、継続することで、健康増進やロコモ対策に繋がります！！

【開催日】 **4月17日（木）**

※雨天の場合は、体育館内にて開催

【会場】大阪狭山市立総合グラウンド

【集合・受付場所】大阪狭山市立総合体育館

午前9時30分受付 午前10時スタート  
（講習は1時間半～2時間程度）

【内容】

- ノルディックウォーキングの簡単な説明
- ポールを使ったウォーミングアップ
- 歩行練習
- 基本動作の練習
- 歩き方診断

講師：山本 典夫（日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター）

初回、お試し価格！！

【参加費】300円（保険代を含む） レンタルポール 500円／1組

※開催当日に体育館窓口にてお支払いください

【定員】10名（先着順）

【対象】16歳以上の方

【申込】開催日前日までに大阪狭山市立総合体育館窓口へお申し込み下さい  
お電話でのお申し込みも出来ます

【電話】072 - 365 - 5250（大阪狭山市立総合体育館）

参加者全員に  
ドリンクプレゼント！！

【持ち物】歩きやすい服装（熱中症対策も忘れずに）・歩きやすいシューズ（雨天時は室内シューズ）・両手の空くりュックサック・薄手の手袋・簡単な行動食（飲み物・飴など）・ノルディックウォーキング専用ポール（お持ちの方）

【主催】水・人・まちが輝く大阪狭山スポーツパートナーズ



