

# ハルディックウォーキング教室



**日程 全6回 10:00~11:30**  
**4月 9日(木)、23日(木)**  
**5月 14日(木)、28日(木)**  
**6月 11日(木)、25日(木)**

春を感じながら  
一緒に歩きましょう！

## オススメポイント！！

1. 歩くだけよりもポールを使うので、身体の90%の筋肉を使う全身運動です。
2. ポールを使うので、足腰の負担が少なく楽に歩けます。
3. 背筋が伸び、歩き方がキレイになります！



- 場 所** 水沢武道館周辺
- 対 象** 18歳以上ならどなたでも参加OK
- 定 員** 先着15名
- 参加費** 1回500円/人(保険料込、ポールはお貸しします)
- 申 込** 裏面申込書にご記入の上、水沢武道館窓口、又は電話で受付いたします。
- 持ち物** 動きやすい服装、履きなれた運動靴、薄手の手袋(軍手でも可)  
帽子、タオル、飲み物
- ※貴重品は各自で管理となりますので両手が使えるようなリュックやウエストポーチがあると便利です！
- ※雨天時は武道館内でゲーム等楽しく体を動かしますので室内用運動靴をご持参ください
- 申込締切** 各回の3日前まで
- 申込先** (一社)奥州市スポーツ協会 水沢武道館 担当 千葉  
Tel 23-2517 fax 25-3974

## ノルディックウォーキング教室 参加申込書

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		年齢	歳
住所・連絡先	〒		
	TEL	—	
【アンケート】 どちらかに○をお願いします。 ノルディックウォーキングの経験の有無	はじめて ・ 経験者		