

2023 Nordic walking school

WORKING MUSCLES



90%

700 kcal / h

Mauris lobortis nunc
malesuada. Sed augue arcu,
lacinia a neque id, dignissim
malesuada velit.



45%

300 kcal / h

Mauris lobortis nunc
malesuada. Sed augue arcu,
lacinia a neque id, dignissim
malesuada velit.



50%

500 kcal / h

Mauris lobortis nunc
malesuada. Sed augue arcu,
lacinia a neque id, dignissim
malesuada velit.

NPO 法人すまいるセンターの「ノルディックウォーキングスクール」2023年も開校いたします
 健康で活力ある身体づくり 心豊かに生活できる心づくり
 「明るく」「楽しく」「健やかに美しく」すばらしいなかまと一緒に歩きませんか？
 毎月 1 回 参加は随時 初めての方大歓迎です



2023年度すまいるセンター・ノルディックウォーキング・スクール年間予定表



	月日	題名	
1学期	4月9日	春の遠足	
	5月21日	みどりのつどい	
	6月11日	フレイル対策	
	7月9日		
2学期	8月13日	秋の遠足	
	9月10日		
	10月8日	フレイル対策	
	11月12日	冬の遠足	
3学期	12月10日	フレイル対策	
	1月7日		
	2月11日		
	3月17日		
ノルディックウォーキング・パワーウォーキングの効果 「自分自身を正しく認識できる」「新陳代謝の促進」 「体重のコントロールができる」「筋肉の増強」 「関節と腱へのやさしい影響」「循環器を鍛える」 「骨粗鬆症の改善」「静脈瘤を防ぐ」 「悪玉コレステロールの減少」「ストレスからの解放」			集合場所：NPO法人すまいるセンター ☎072-299-2323 「泉北高速鉄道 榎・美木多駅 下車」 受付時間：9時30分～（遠足は時間・場所等別途定めます。） 授業時間：10時～12時 実践場所：主に西原公園(雨天時：NPO法人すまいるセンター) （日程等は余儀なく変更する場合があります。ご了承ください。）
持ち物：ポール、筆記用具、歩きやすく気候に合った服装・靴、両手をふさがない鞆(ザックなど)、手袋、タオル、水筒、あめちゃん等			
校長：西田利也 堺市鍼灸師会・鍼灸師 講師：若杉昌司 Hartwig Gauder Power Walking Association Instructor・鍼灸師・柔道整復師 事務：山下道子 NPO法人すまいるセンター事務局 ☎ 072-299-2323 〒590-0141 大阪府堺市南区桃山台2-3-4 ツインビル桃山(西側1階)			参加費：会 員 500円 会員外1,000円 (保護者同伴高校生以下無料) レンタルポール1,000円