

# 秋のウォーキング・ノルディックウォーキングイベント開催

## 10月は歩こう！

18歳以上参加可

参加無料

### ① さわやか健康ウォーキング

10月23日(土)10:00～11:30

✦ 柏市中央体育館 剣道場・手賀沼周辺

※雨天時室内のみ

講師:アスレティックトレーナー・健康運動実践指導者資格

歩行姿勢年齢を測定し、より若々しい  
歩き方の講座と実技指導を受けられます

### ② さわやか健康ノルディックウォーキング

10月30日(土)10:00～11:30

✦ 柏市中央体育館 アリーナ・手賀沼周辺

※雨天時室内のみ

講師:アウトドアフィットネス協会BASICインストラクター

運動効果の高いノルディックウォーキングで、  
手賀沼周辺を歩く実践がメインです

### Q ノルディックとは…

2本のポールを使って歩行運動を補助し、全身の約90%の筋肉を安全に使うことができるフィットネスです

定員 : 各30名  
対象 : 18歳以上  
参加費 : 無料 ※ノルディックポールは無料貸し出しあり！  
申込方法 : 柏市中央体育館へ電話  
TEL 04-7179-5755

申込受付期間: ※各イベント先着順

①ウォーキング 10月2日(土)10:00～

②ノルディックウォーキング 10月9日(土)10:00～

当日持ち物 : 運動のできる服装・外履き(運動靴)  
上履き(運動靴)・タオル・飲み物など

