

《ノルディックスローウォーキング》

両手にポールを持って自分のペースでゆっくり歩きます。全身をバランスよく動かすことができる全身運動となっています。特別な技術や能力を必要とせず、はじめての方や体力に自信のない方、お年寄りからお子さんまで誰でも安心して運動に参加することができます。

開催日：平成31年1月27日（日）

時 間：13：30～14：45（雨天中止）

* 中止の時は中央区地域スポーツクラブ大江戸月島のホームページで告知します。

場 所：月島第一小学校 校庭

持ち物：動きやすい服装 運動靴 ポールは会場で用意します

対 象：どなたでも参加できます（小学生は保護者と一緒に参加）

* 幼児の参加はできません

内 容：ポールの持ち方

ポールの扱い方（付き方 腕の振り方など）

ノルディックスローウォーキングの体験

講 師：畑 顕治 日本ノルディックウォーキング協会理事/マスタートレーナー

参加費：一人1000円

* 参加希望の方は上記開催時間までに会場へお越しください

