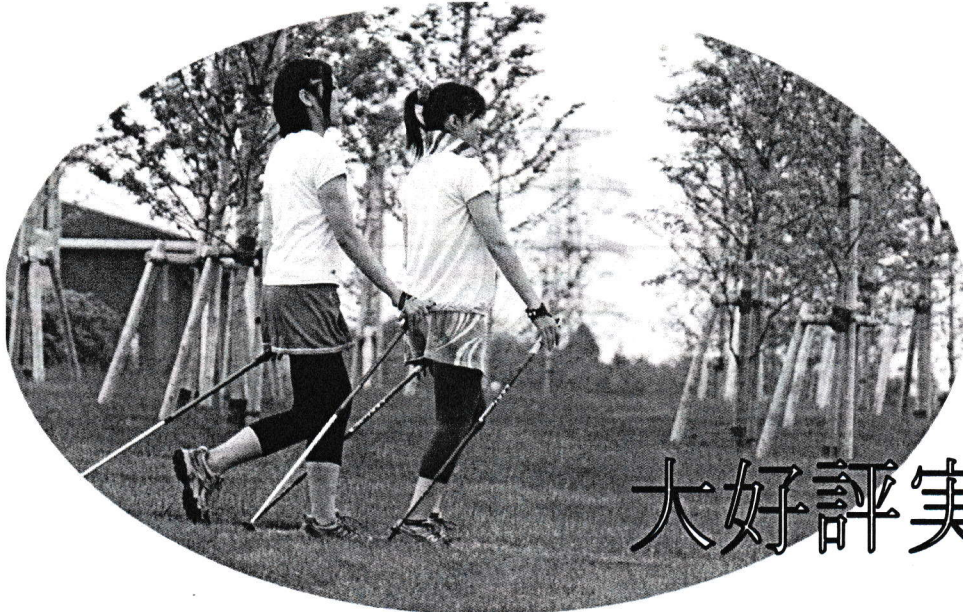


ノルディックウォーキング歩こう会

in こどもの国



大好評実施中

コースは初級（約2 km）、中級（約3～4 km）を選べます

歩くなら効率的に！ 短時間で有酸素運動！

ノルディックウォーキングにトライしてみませんか？

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が丁寧に指導します。

初めての方 → 前日 17 時までの電話予約。ポールレンタル 1 セット 500 円

2 回目以降 → 前日 17 時までの電話またはメールにて予約（ポールの有無 必須）

（入園料別途：小中学生 200 円 おとな 600 円 駐車料金：1,000 円）

※入園料は 65 歳以上の方は平日シルバー割引で半額の 300 円になります

身分証明書や運転免許証など年齢を確認できるものを必ずお持ちください

2023 年度日程 各日定員 80 名 <>内は予備日です

4/ 7 (金) <4/14(金)>	8 月はお休みです	12/ 8 (金) <12/15 金)>
5/ 22 (月) <5/29(月)>	9 月はお休みです	1/19 (金) <1/26(金)>
★6/ 9 (金) <6/16(金)>	10/13 (金) <10/20(金)>	2/ 9 (金) <2/16(金)>
7 月はお休みです	11/10 (金) <11/17(金)>	3/ 1 (金) <3/ 8(金)>

予約開始日は実施日前月のノルディックウォーキング開催日の 13 時以降です。10/13 分は 9/8(金)から

★印の日はウォーキング終了後に歩幅測定会を行います。通常より歩く時間が短く、また 12 時を過ぎる場合があります

対 象	小学生以上
集合場所	こどもの国内「正面陸橋下」
受 付	どなたさまも前日 17 時までにご予約ください （メール登録済みの方はメール予約可） ※歩こう会終了後より次回（翌月）の予約を開始します※変則あり
体験時間	開始 午前 10 時～12 時頃終了（開園は 9 時 30 分） <u>開始 10 分前（初心者の方は 15 分前）までにお越しください。</u>
服 装 等	薄手の手袋（軍手でも可）、服、靴は運動しやすいもの。 水分補給ドリンク、汗拭きタオルをザック又はウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにしてください。
プログラム	○道具の使い方、ウォーミングアップのストレッチ運動 約 15 分 ○歩き方の説明、体験歩行（初級のみ）・・・・・・・・ 約 25 分 ○ノルディックウォーキングで園内を散策(外周道路など) 約 70 分 ○クールダウンのストレッチ運動・・・・・・・・・・・・ 約 10 分

ノルディックウォーキングは、北欧生まれの 2 本の専用ポールを使って歩くウォーキングです。
 ＊腕や上半身の筋肉も稼働し、全身の 90%の筋肉を使い、運動効率が高まります。
 ＊通常のウォーキングと比較して、運動効率が 30～40%引き上げられます。
 ＊「直立 4 足歩行」で、歩く姿勢が良くなります。
 ＊2 本のポールで体重を支えるので、腰やひざの負担が軽く済み、転びにくく、リハビリにも向きます。
 ＊運動の苦手な人もどなたでも手軽に始められます。オフィスワークの多い方の腰痛防止に、いつでもどこでもできるエクササイズとして最適です。

雨 天 時 雨天中止。中止の場合は、前日午後にごどもの国ホームページに掲載します。（場合によって当日 8：45 までの掲載になります）
 ご覧になれない方は、電話にてお問い合わせください。
 メールアドレス登録済の方にはメールでもお知らせします。
 メール登録希望の方は、メールアドレスをお伝えください。

お申込み、お問い合わせ先 **こどもの国 ウォーキング係**（水曜除く開園日 9：00-17：00）

TEL 045-961-2111

〒227-0036 横浜市青葉区奈良町 700 番地