

平井地区NEWS

2024.9.15 号

みんなで、つくる。
つながる、ひらい。

ノルディックウォーキング体験会 in 平井を開催します！

<内 容> ノルディックウォーキングの初心者向けの体験教室を開催します。ポールを使ったウォームアップ、クールダウン、姿勢の確認、ポールを使用して2～3km程度のウォーキングを実施します。

>ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。ポールを利用することで、通常のウォーキングに比べ歩幅が伸び関節の可動域も広がり、関節や心肺への負担は大きくなります。その分、運動効率もアップしダイエットや生活習慣病の予防効果も期待できます。

<日 時> 令和6年10月8日（火）、15日（火）、22日（火）の午後1時45分から午後4時
※3日間の参加が望ましいですが、都合がつかない場合は22日を含む2日間は必ずご参加ください。8日・15日に基礎を学び、22日は長めの距離を歩く予定です。

<会 場> 地域づくりセンター平井駐車場とその周辺 ※雨天のときは2階学習室

<集合場所> 地域づくりセンター平井駐車場 ※雨天のときは2階学習室

<対象・定員> 自立歩行ができる方。定員 12名

<持 物> 手袋（薄手の綿手袋等）、帽子、スポーツドリンク、リュック（歩行時に貴重品・スポーツドリンクを携行するため必ずご準備下さい。）

※ポールはセンターで準備するため持参の必要はありません。

<服 装> 体温調整ができる運動に適した服装、運動靴でお出掛け下さい。

※ジーパン不可

<主 催> 群馬県ノルディックウォーキング協会

<申込期間> 令和6年9月25日（水）から10月2日（水）まで

<申込方法> 地域づくりセンター平井にお電話（TEL：0274-22-1240）ください。（受付時間：日・祝を除く8：30～17：00）

※申込時には、氏名・年齢・性別・身長・既往歴の有無をお知らせください。



地域の課題・困りごとは、地域づくりセンター平井までお気軽にご相談下さい。

>直接のご相談 月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時まで ※不在の場合もございます。

>電話・FAX での相談 TEL: 0274-22-1240 FAX: 0274-22-7948 ※受付時間は上記を参照下さい。

>メール での相談 mail: hirai-k@city.fujioka.gunma.jp

カラーで見やすい「平井地区NEWS」は、地域づくりセンター平井HPからご覧になれます。
タイムリーな情報も掲載しますので、ぜひご覧ください。 センター平井HPはこちら>

