

この秋、あなたも 知って！体験そして挑戦してみよう！

日時	内容	集合場所(時間)/定員
A 講座・体験コース 11/19 (土) 9:45~11:45 (11/12 (土) 申込〆切) ※オンライン講座(無料) 11/26 (土) 配信開始 (11/30 (水) 申込〆切)	認定指導員による講義、元茨木川緑地を田中天満宮に向けウォーキング体験 約1.5km A講座のYouTube配信です。	上中条青少年センター 9:30 定員30名
B 挑戦初級コース 11/28 (月) 10:00~12:00 (11/21 (月) 申込〆切)	インストラクター先導で万博記念公園内ウォーキング 約3km ※A参加またはオンライン受講が必要です	万博記念公園東口 9:30 定員30名
C 挑戦中級コース 12/7 (水) 10:00~12:00 (11/30 (水) 申込〆切)	インストラクター先導で茨木史跡【文化財資料館、佐和良義神社、若園公園】ウォーキング 約4km ※A参加またはオンライン受講が必要です	東奈良史跡公園 (茨木文化財資料館隣) 9:30 定員25名

※締切日はポールレンタルの関係で厳守です

※ポールはレンタルできます

イラスト：イラストac

費用 参加費 500円/対面コース
 公園入場料は各自負担
 ポールレンタル必要な方 300円/回

持ち物 タオル、飲み物、リュックサックまたはウエストバック、帽子、ポールなど
 ※当日は運動できる服と靴でご参加ください

対象者

- 運動初心者
- 歩いてリフレッシュしたい方
- ダイエットしたい方
- ノルディックウォーキングに興味がある方
- 老若男女、年齢を問いません

問合せ すこやかイノベーション(担当：辻下)
 携帯電話：080-3829-0526
 メール：sukoyakav8@gmail.com

申込 QRコードから申し込んでください
 (各コースごと要申込)



(申込コード)

《普通のウォーキングに比べ》
 2本のポールで歩いて体に良いこと

- 消費エネルギーが1.2倍
- 膝腰の負担が2~3割減
- 腕など上半身を加えた全身運動
- 安全性に優れ全年齢層にやさしい



腕も使うから頭の
 血の巡りが良く
 さえる感じ

足腰を
 痛めた時はポール
 に助けられた
 な~!

年齢関係なく
 長く歩けるのは
 ありがたいな!



背筋が伸び
 歩幅が広くなり
 猫背が矯正され
 たみたい!

あなたもチャレンジしませんか?

この事業は、チャレンジいばらき
 補助金を活用しています。

市民公益活動のチャレンジを応援!
 事業紹介は左のQRコードから!

<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/shiminkyodo/menu/48626.html>