

周辺の古墳群と八上姫ゆかりの神社を辿って、秋風薫る千代川の河川景観を楽しみながら、パワースポットを堪能しましょう！

定員40名(先着順)



開催日

平成25年 10月27日(日)
10:00～12:00(受付9:10～)

※小雨決行としますが、荒天時は中止します。

対象

早歩き程度の運動が可能な健康な方
(未成年の方は保護者同伴でご参加ください)

参加費

300円(保険料込)

※ポールは無料で貸出いたします。

※当日受付にてお支払いください。

集合場所

千代川水辺プラザ駐車場

内容

講師による簡単ノルディック・ウォーク講座
6.5kmウォーキングコース

ノルディック・ウォークとは

北欧、フィンランドで、クロスカンリースキー選手の夏場のトレーニングとして始まり、1992年スキーストックを、ウォーキング用に改良しポールウォーキングと名称されその効能が立証されました。

ノルディックウォーキングにはスポーツマンのトレーニングや一般の人の健康増進と、歩行困難な人や高齢者の介護予防やリハビリとしての2つの要素があります。

効果としてはストックを持つことにより体の90%の筋肉を使った全身運動となり、背筋が伸び、歩幅が広がり通常のウォーキングに比べ20～30%運動効果がアップし、1.2倍のエネルギーの消費となります。

ストックを持つ事により足、腰、膝、関節等への負担を軽減し転倒抑止につながり、医療現場のリハビリ、精神的ストレス障害や肩こりの解消、ダイエットに効果的です。有酸素能力、筋力、柔軟性と3つの要素をバランスよく向上させることができます。