

健康! 元気!



はつらつウォーク in 守谷

ハルディックウォーキングを体験してみませんか?

ストックを2本持ち、体全体を使って歩きます。

ウォーキングでは物足りない…。けど、ランニングではちょっとつらい…。という方にお勧めです。

ハルディックウォーキングって?

★体の90%の筋肉を活動させ、普通のウォーキングより20~30%のカロリーの消費がアップします。

★足首・ひざ・腰などにかかる負担を約5kg/歩、軽減するという結果が出ています。



日 時：5月20日(日) 10:00~12:00
受付 9:30~

集合場所：中央公民館・自動ドア脇

コース：中央公民館 → 長龍寺 → 守谷駅 → ひがし野トンネル
→ 石水路 → 明治神宮 → 土塔森林公園 → 公民館
(約2.7km)

対象：守谷市在住の方(18歳以上)10名(超過の場合は抽選)

参加費：1000円(講師謝礼・レンタルポール代)

*ポールをお持ちの方は500円

(お申し込みの際、その旨お知らせください)

講師：川崎泰彦氏(JNWA 上級インストラクター・守谷生き生きライフリーダー登録・NPO法人スポーツクラブアセノルディックウォーキング担当)

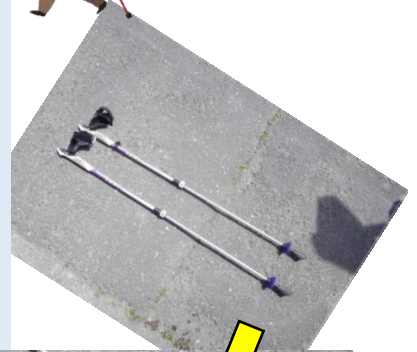
申し込み方法：往復はがきに「講座名・住所・氏名・電話番号・年代(年齢)・ポールの有無」を記入して郵送する。
または、中央公民館へ郵便はがきを持参する。

5月10日(木) 必着

○歩きやすい服装、シューズでご参加ください。

○飲み物、タオルをお持ちください。

○雨天の場合は(小雨でも)、中止となります。



ハルディックウォーキングのポールは、先端が斜めになっています。

ポールウォークストック、トッキングポール、医療用杖とは異なりますのでポールをお持ちの方はご確認ください。

【申し込み・問い合わせ】

守谷市中央公民館

〒302-0110 守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎ 48-6731