

# 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：11月11日(日) 10:00~12:00  
受付 9:30~

集合場所：郷州公民館・事務室前

コース：郷州公民館 → まつやま保育園 → 野鳥の森 → 山王下口  
→ 小さな鳥の資料館 → 薬師堂 → みずき野十字路 →  
公民館 (約3,6km)

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

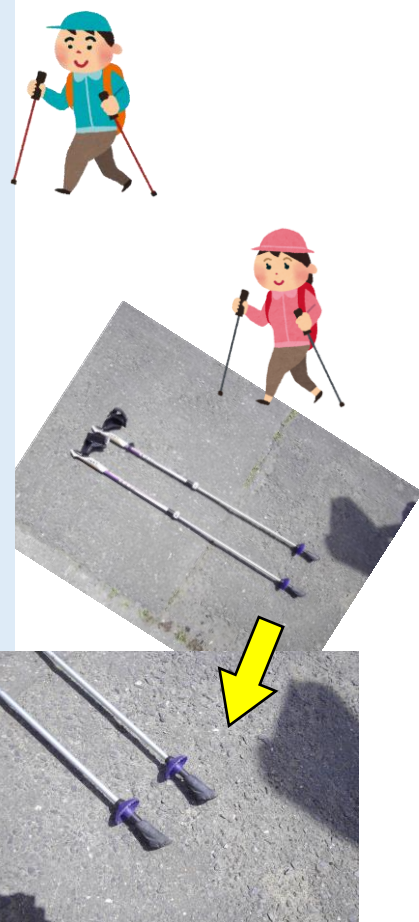
(お申し込みの際、その旨お知らせください)

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。

11月1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