

ノルディック・ウォークで 安心安全に「フレイル」予防!



ノルディック・ウォークとは2本のポールを使った簡単な歩行運動です。下半身への負荷を30%低減し、運動量は通常のウォーキングに比べて約1.3倍になると言われています。

内容

ノルディックポール(以下ポールと略す)の使い方、ポールを使っての街歩き(雨天時は、室内でポールを使った体づくり)、フレイル予防の講話など(ポールをお持ちでない方は、**期間中無料貸し出し**できます)

申込開始

R6年9月5日(木)～ ※先着順

対象者

別府市民
(**ノルディックを初めて体験する方**を優先してご案内します)



定員

各会場20人程度

講師

NPO法人大分県ノルディック・ウォーク連盟

場所 北部地区公民館
(上人ヶ浜6番54号)

時間 13:30～15:00

日程

令和6年10月3日(木)

令和6年10月17日(木)

令和6年11月7日(木)

場所 野口ふれあい
交流センター

(野口元町12番43号)

時間 10:00～11:30

日程

令和6年10月10日(木)

令和6年10月24日(木)

令和6年11月7日(木)

R5年度 参加者の声

「ポールを使うのが初めてで不安もありましたが、皆で歩くと楽しく参加できました」「ポールを使うことで背筋が伸び歩くのが楽になりました」など



申込み先: 別府市 健康推進課 Tel 0977-21-2188