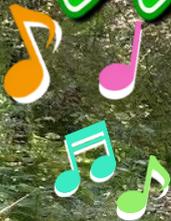




シニア世代の健康づくりのための

ノルディックウォーキング教室



参加無料
要予約

実施日

令和6年

5月16日(木)

(雨天決行)

午前の部・午後の部
各日2回実施

開催要領

- 参加対象者 茨木市内在住で55歳以上のかたまたは、シルバー会員のかた
- 実施日 2024年5月16日(木)に午前の部と午後の部の2回実施
- 時間 午前の部 - 9時30分~12時 / 午後の部 - 13時30分~16時
- 実施内容
 - ・シルバー人材センターの簡易説明
 - ・初心者向けコースのノルディックウォーキング
- 服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴、手袋(軍手可)、水筒、レインコート、帽子、リュック(背負うタイプでショルダータイプ不可)
- その他 保険加入、ボールの貸し出し(共に参加者の自己負担なし)

参加申込方法

- 参加希望者 裏面の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、茨木市シルバー人材センターまで郵送、FAXまたは電話で申込み
- 申込期限 2024年5月13日(月)必着(参加は申込受付順)

*** 申込みの詳細は裏面をご覧ください ***

インストラクター：木村 健二氏

一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 専務理事・本部長
 一般社団法人 日本市民スポーツ連盟 理事
 一般財団法人 製品安全協会 専門委員
 日本ノルディック・ポール・ウォーク学会 副会長
 東京都ノルディック・ウォーク連盟 副会長
 大阪府ノルディック・ウォーク連盟 副会長
 北海道ノルディック・ウォーク連盟 相談役
 その他、各都道府県ノルディック・ウォーク連盟の役職を歴任

ノルディックウォーキングとは

北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポール(スティック)を使ったウォークです。ノルディックウォーキングは専用ポールを使用するため、通常のウォーキングに比べて、上半身も動かす全身運動効果の高いエクササイズとして注目されています。

高齢者に適した運動とされる理由

- ① 2本のポールを使って歩くので転倒リスクを抑えた安全な運動
- ② ポールが体重の一部を支えるので、足や腰への負担が軽減
- ③ 足腰の筋力の衰えを防ぎ、健康寿命を伸ばすことにもつながります

<主催/問合せ>

公益社団法人茨木市シルバー人材センター
 茨木市東奈良1丁目4-1 ☎072-634-8990

<協力>

一般社団法人
 全日本ノルディック・ウォーク連盟

茨木市シルバー人材センター普及啓発企画 「ノルディックウォーキング教室」参加申込書

参加申込は本申込書に必要事項をご記入の上、**FAX、郵送、または当センターへ直接提出**してください（電話での申込も可）参加定員50名/回で申込先着順とさせていただきます。申込みは**茨木市内に在住で55歳以上**の方に限らせていただきます。**センターから連絡がない限り、「参加申込書」を提出すれば参加いただけます。**

お名前	フリガナ		年 齢	歳	
住 所	茨木市		電話番号		
シルバー会員 or 非会員	<input type="checkbox"/> 会 員 <input type="checkbox"/> 非会員	参加希望 の時間帯	<input type="checkbox"/> 午前の部 <input type="checkbox"/> 午後の部	ノルディック ウォーキング 用ポール	<input type="checkbox"/> 借用を希望 <input type="checkbox"/> 持参する

個人情報保護法の定めに従い、申込書に記載された個人情報は適正に保護および管理をおこないます。ご本人の同意がない限りは第三者に提供しません。また、提出された「申込書」は本催し終了後、速やかに適正な廃棄処分をおこないます。

申込み期限：**令和6年5月13日(月)**

申込書送付先

公益社団法人
茨木市シルバー人材センター
〒567-0861 茨木市東奈良一丁目4番1号

TEL (072)634-8990
FAX (072)634-9449

キ リ ト リ

「ノルディックウォーキング教室」控え

開催要領

- 実施日 2024年5月16日(木) 午前の部と午後の部の2回実施
- 集合場所 茨木シルバー人材センター前の児童公園（下記案内図参照）
- 集合時間 午前の部 - 9時30分・午後の部 - 13時30分
- 時 間 午前の部 - 10時～12時・午後の部 - 14時～16時
- 実施内容
 - ・シルバー人材センターの簡易説明
 - ・初心者向けコースのノルディックウォーキング
- 服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴、手袋（軍手可）、水筒、レインコート（雨天の場合）、帽子、リュック（背負うタイプでショルダータイプ不可）ノルディックウォーキング用ポール（お持ちでないかたはセンターより貸出します）
- そ の 他 保険加入、ポールの貸し出し（共に参加者の自己負担なし）



注意事項

- 集合時間に遅れないようお越しください。
- 当センターの**駐車場はご利用できません**。車でのご来場はご遠慮いただくか、**近隣のコインパーキング**をご利用ください。
- 参加申込締め切り後、数日以内に**電話連絡なき場合は参加可能**です。

定員により**参加不可の方のみ連絡**いたしますので、電話でのお問合せはできるだけご遠慮ください。

