

健康のための新習慣

ノルディックウォークを はじめよう!



2020

3/17(火)

AM10:30～正午

※雨天時もストレッチ体操を中心に開催

ノルディックウォークとは、スキーのストックのようなポールを使って行うウォーキングのことです。今回はポールの長さの合わせ方、持ち方から始まり、身体をほぐすストレッチ体操を行います。また実際にポールを持って歩く練習も行います。腰・膝に負担をかけない「ずっと歩くための習慣」をはじめませんか？

会 場：大東市立生涯学習ルームまなび泉

対 象：50～70代の健康に関心のある方

参加費：300円(ポールをレンタルする人は800円)

定 員：20人(要予約)

持ち物：あればノルディックウォーク用のポール
動きやすい服装、靴・タオル・飲料水

なかほらまゆみ 
講師：中原真弓さん

(だいたい人財問屋登録者)

申込：2/7(金)～電話・来館で

大東市生涯学習ルームまなび泉

TEL:072-870-1167

大東市泉町1丁目3-1(泉小学校内)

最寄り駅：住道駅(学研都市線)



講師 紹介



なかはら まゆみ

中原 真弓



(だいたう人財問屋登録者)

NPO 法人北河内をぐっと盛り上げる会
大東・四條畷をぐっと盛り上げる会
ノルディックウォーク・パフィン研究室 代表
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
市内外の5教室で年間400レッスンをを行う。

Facebook

<https://www.facebook.com/mrs.nakahara>

Twitter

https://www.twitter.com/nakahara_mayumi



お申し込みは
『まなび泉』
まで!

大東市立生涯学習ルーム

まなび泉

TEL・FAX 072-870-1167

住所 大東市泉町1丁目3-1

(大東市立泉小学校内)

(最寄駅：住道駅/JR学研都市線)

※キャンセル待ちの方がおられる場合がありますので、やむを得ずキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。

