

ノルディック・ウォーク教室

全身筋トレ

カラダ全体の約90%の筋肉を使う全身運動◎

代謝アップ

肩甲骨が動かされ基礎代謝がグンッと高まる◎

ロコモ予防

加齢・運動不足による身体能力低下の予防に◎



背筋がシャン

正しい歩行姿勢を保つことができる◎

高効率の有酸素運動

通常のウォーキングより約20%エネルギーを消費◎

負担軽減

膝、腰への負担を軽減し、長距離歩行が可能◎

参加費 600円 ポールレンタルの場合は別途200円
持ち物 動きやすい靴・服装・タオル・飲み物・ポール
申込方法 グラウンド窓口または
(先着順) **スポーツグラウンド管理事務所 06-6383-1449まで**

コース① 中の島グラウンド ~ 神崎川 ~ 中の島グラウンド(約2キロ) 申込期間

第1回	9月24日(日)	14時~16時	9月1日~9月22日
第2回	11月11日(土)	14時~16時	10月11日~11月10日
第3回	12月9日(土)	14時~16時	11月9日~12月8日
第4回	2月10日(土)	14時~16時	1月10日~2月9日

コース② 桃山台グラウンド ~ 桃山公園 ~ 桃山台グラウンド(約2キロ)

第1回	9月7日(木)	14時~16時	8月7日~9月6日
第2回	10月26日(木)	14時~16時	9月26日~10月25日
第3回	1月25日(木)	14時~16時	12月18日~1月24日
第4回	3月21日(木)	14時~16時	2月21日~3月20日

コース③ 山田グラウンド ~ 山田西公園 ~ 山田グラウンド(約2キロ)

第1回	9月9日(土)	10時~12時	8月9日~9月8日
第2回	11月19日(日)	10時~12時	10月19日~11月17日
第3回	1月14日(日)	10時~12時	12月14日~1月12日
第4回	2月12日(月祝)	10時~12時	1月12日~2月9日

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ノルディック・ウォーク教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ノルディック・ウォーク教室を開催。
ミスノが推奨するノルディック・ウォークの歩き方について学び実践する。歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 中の島スポーツグラウンド～神崎川～中の島スポーツグラウンド
内容・・ ノルディック・ウォークの発祥や運動効果、ポールの正しい使用方法について説明し、実技を行います。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、ディフェンシブスタイルとスタンダードスタイル (ミスノ推奨) を行い、約2キロ歩行します。歩くだけではなく、ポールを使用したストレッチ、トレーニングを紹介します。
- 6 日時： 令和5年9月24日 (日)
午後2時～4時
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
ポールレンタル料別途200円 (税込) ※必要な場合のみ
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料、ポール (お持ちの方)
- 12 申込方法： 令和5年9月1日 (金) ～9月22日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口にて直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ノルディック・ウォーク教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ノルディック・ウォーク教室を開催。
ミスノが推奨するノルディック・ウォークの歩き方について学び実践する。歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 桃山台スポーツグラウンド～桃山公園～桃山台スポーツグラウンド
内容・・・ ノルディック・ウォークの発祥や運動効果、ポールの正しい使用方法について説明し、実技を行います。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、ディフェンシブスタイルとスタンダードスタイル (ミスノ推奨) を行い、約2キロ歩行します。歩くだけではなく、ポールを使用したストレッチ、トレーニングを紹介します。
- 6 日時： 令和5年9月7日 (木)
午後2時～4時
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
ポールレンタル料別途200円 (税込) ※必要な場合のみ
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料、ポール (お持ちの方)
- 12 申込方法： 令和5年8月7日 (月) ～9月6日 (水)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口にて直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ノルディック・ウォーク教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ノルディック・ウォーク教室を開催。
ミスノが推奨するノルディック・ウォークの歩き方について学び実践する。歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 山田スポーツグラウンド～山田西公園～山田スポーツグラウンド
内容・・ ノルディック・ウォークの発祥や運動効果、ポールの正しい使用方法について説明し、実技を行います。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、ディフェンシブスタイルとスタンダードスタイル (ミスノ推奨) を行い、約2キロ歩行します。歩くだけではなく、ポールを使用したストレッチ、トレーニングを紹介します。
- 6 日時： 令和5年9月9日 (土)
午前10時～正午
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
ポールレンタル料別途200円 (税込) ※必要な場合のみ
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料、ポール (お持ちの方)
- 12 申込方法： 令和5年8月9日 (水) ～9月8日 (金)
スポーグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出