

2本のポールを使って歩く、フィンランド生まれの全身エクササイズ。

# ノルディック・ウォーク体験会

泉北の自然の中を、楽しく正しく歩く2日間のプログラムです。

ポールを使うことで歩行姿勢が改善され、呼吸がしやすく疲れにくい。

両手のポールにより左右のバランスが安定し、下半身への負担も軽減。体力に自信がない方やふらつきがある方にもおすすめ。

腕も積極的に動かす全身運動で、心拍数が増えエネルギー消費量アップ。

## ◎実施日時

第1回 11月22日(月)・25日(木)の2日間 10:00(受付)～12:00  
集合: 泉北高速鉄道 和泉中央駅(北側2階コンコース)

第2回 11月29日(月)・12月2日(木)の2日間 10:00(受付)～12:00  
集合: 西原公園(泉北高速鉄道 榎・美木多駅下車 徒歩約5分)

内 容/講師の指導のもと、2日間の体験会を行います。  
1日目: 目的と効果、ポールの扱い方、短い距離での実践  
2日目: 1日目の復習と実践

募集定員/各回20名(申込先着順)  
お電話にて申込みください。072-296-5119(平日9:00～17:30)

締 切/第1回: 11月15日(月)  
第2回: 11月22日(月)

服装・持ち物/歩きやすい服装と歩きやすい靴、飲み物、タオル ※ポールの貸し出しは無料。  
粗品を進呈(終了時に簡単なアンケートにお答えください。)

協 力/一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟

## 参加者のみなさまへ

- 体温が37.5℃以上の方は参加出来ません。
- 参加中のケガや事故、参加者が他に与えた損害等については、一切の責任を負いません。  
万一事故が生じた場合の費用は参加者負担となります。
- 75歳以上の方は単独での参加をお控えください。
- 今後の社会情勢の変化により、中止することがあります。



泉北高速鉄道は  
マナー向上を推進しています。



手洗い



密接回避



密集回避



咳エチケット



知らないうちに、拡めちゃうから。  
**STOP!**  
感染拡大  
— COVID-19 —

ご参加の際は、新型コロナウイルスの感染予防対策にご協力をお願いします。

事前のお問合せ/泉北高速鉄道ハイキング担当 072-296-5119 平日 9:00～17:30  
開催中止のご案内(当日)上記電話番号にて午前6時以降テブにてご案内します。

泉北ぐるりんウォーキングWEBサイト <http://www.gururin.jp/>

ホームページアドレス <http://www.semboku.jp/>

