

平成20年9月25日

尼崎市認可地縁団体 東園田町会
保健体育部 部長

11月度歩こう会

ノルディックウォーキング

体験しませんか？

年齢を問わず、誰でも気軽に楽しめて、メタボ解消、ダイエット効果抜群のノルディックウォーキングを計画しました。

ノルディックウォーキングは2本のポールを使うため上半身の筋肉もかなり動かします。1時間当たり約400キロカロリーを燃焼し、これは通常のウォーキングより120キロカロリーも高い数字です。しかもヒザや脊椎への負担が軽減されるので、長時間の歩行にも耐えられます。シェイプアップ効果も高く、姿勢もよくなります。



講師をお招きし、道具はグンゼスポーツからお借りします。場所は猪名川自然林公園です。ご家族と、お友達と、お一人でも、多数の申し込みをおまちしています。

日 時	11月9日（日）午前8時集合（小雨でも中止）
集合場所	町会事務所西側公園（揃って猪名川公園まで歩きます）
持 参 品	タオル、飲み物（今回に限り各自でご用意下さい。） （運動しやすい運動靴、服装でお越してください）
申込締切	10月31日（金）

町会事務所へ直接又は電話（6491-9303）でお申し込みください。

※保険は町会で負担します。