

ノルディックウォーキング体験講座



短時間で健康づくり！！ 今話題のウォーキング！！
ノルディックウォーキングにトライしませんか？

ノルディックウォーキング(NW)とは？

クロスカンリースキーの夏場のトレーニングを源流とし、1980年代から注目され、1997年に現在のスタイルが確立され、一般個人用のポールが発売されました。その後、北欧を中心に広がり、現在ヨーロッパでは国民の5人に1人が習慣とするまでになりドイツでは300万人が、アメリカでもブームが広がっています。日本では1999年北海道ではじまり、未だ極めて新しいスポーツです。

♪ 日程（3日間）JNWA・NPWA所属インストラクターが丁寧に指導します。

日程	月	日	曜日	時間	内容
1日目	9月	23日	土	9時30分～11時45分	概要説明・実技指導・質疑 雨天実施
2日目	9月	30日	土	9時30分～11時45分	DVD視聴・実技指導・質疑 雨天実施
3日目	10月	7日	土	9時20分～12時	都筑NWクラブで実技指導 雨天中止

雨天時 講習内容を変更する場合があります。

場所： 9月23日・30日 仲町台地区センター 会議室

受付開始 9時15分

10月7日 都筑区役所1階ロビー

集合時間 9時20分

参加費： 1,000円（含傷害保険料、専用ポール・レンタル）

対象： 20名

受付： 仲町台地区センター 7月11日（火）午前9時～窓口先着順

講師： 横浜北ノルディックウォーキング振興会(YNWS)



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<http://www.tsuzuki-koryu.org>
横浜市仲町台地区センター 電話 045-943-9191

市営地下鉄仲町台駅徒歩3分（公共交通機関をご利用願います）