

ノルディックウォーキング大会を開催します

新！快感！森を歩こう！

フィットネスウォーキング！

ノルディックウォーキングは北欧で生まれました。通常のウォーキングよりポールを利用することにより20%程度エネルギー消費量が増加します。海岸線の松林のなかのウォーキングは、森林浴効果、タラソテラピー効果、松林のヒーリング効果を期待でき健康増進にもより効果的です。さらに関節や膝への負荷を減らすことができ、腕を大きく振るので心肺機能増強にも有効です。健康増進やメタボ対策にも有効な有酸素運動でシンプルなウォーキングより膝や腰への負荷が少なく運動効率もよいことが知られています。今年は全国スポーツ・レクリエーション祭が宮崎県で開催されますが、協賛事業のなかで宮崎県ノルディックウォーキング協会が教室も開催されます。自然豊かな森林を活用し健康増進に役立つノルディックウォーキングを体験してみませんか？当日はノルディックウォーキングインストラクターが指導いたします。午前の部と午後の部がございます。ご都合の良い時間帯を選んでご参加ください。無料貸し出しのポールに限りがございますのでお早めにお申込みください。

日	時	平成21年11月15日（日曜日）		
	午前の部	午前9時45分集合 12時解散		
	午後の部	午後0時45分集合 15時解散		
場	所	鹿児島県曾於郡大崎町益丸226-1 大崎町くいの松原キャンプ場周辺ウォーキングコース		
講	師	JNWA 公認マスタートレーナー 伊藤義昭		
参	加	料	金	大人200円、子供（小中学生）100円（保険料を含む）
持	ち	物		

小雨実施（天候で講習内容を変更する場合があります。雨天でも屋外歩行します。）

水分補給用ドリンク、タオル、着替え、運動性の高いウェア・運動靴

この事業は、鹿児島県森林環境税の補助を受けてNPO水といのちの鹿児島が実施しております。

ノルディックウォーキング大会 参加申込書 （このままFAXでお申込みください）

氏名	(ふりがな)	
住所	〒(-)	
連絡先	自宅電話番号	
	携帯電話番号	
	パソコンメールアドレス	

お問い合わせ・お問い合わせ おおさき観光案内所 TEL 099-477-2400 申し込み締切 10月31日

FAX 099-477-2407