






◆ 講座内容

	実施日	座学 (40分)	実技レッスン (70分)
第一回	9/21 土	「体力をつける」とは? ～フレイル予防含む～	基本 
第二回	10/19 土	ルディックウォーキング NW にふさわしいグッズあれこれ ～靴やインソールも大切～	基本 
第三回	11/16 土	体組成成分分析器でボディーチェック	応用 
第四回	12/21 土	NW? なんでも疑問解消!! ～参加型グループワーク～	応用 
第五回	1/18 土	スポーツ栄養「カラダづくり」 ～効果的な栄養補給～	応用 

◆ 講師紹介

高村 元章

東北福祉大学
健康科学部
リハビリテーション学科 教授
理学療法士

高橋 政行

健康科学アドバイザー
健康運動指導士
JNFA 公認
「マスターインストラクター (MI)」

星 勝久

健康運動指導士
INWA 公認
「ナショナルトレーナー (NT)」

斎藤 昌宏

東北福祉大学 健康科学部
医療経営管理学科 准教授
健康運動指導士
INWA 公認「ナショナルトレーナー (NT)」

株式会社明治

管理栄養士

鈴木 邦明

JNFA 公認
「ベーシックインストラクター (BI)」

◆ 募集要項

定員	先着 25名程度 (最小催行人数 10名)	
時間	10:15～12:30 (各回約2時間15分)	
受付	北地区 自然共生園情報館	
持ち物	ペン、運動しやすい服装、靴、帽子、水分、着替え等、雨天時は雨具 ※ポール無料レンタル有	
参加費	65歳未満：10,000円 65歳以上：8,000円 年間パスポートをお持ちの方：6,000円	※全国の国営公園で利用できる、年間パスポート代が含まれます ※参加費は初回参加時に集めます ※年間駐車バスポートは別途ご購入いただくことができます
特典	NW 体験会 (300円/回) に無料でご参加いただけます。 10/6(日)～3/16(日)の期間、毎月2回開催 ※開催日の詳細は改めてお知らせいたします	

プログラム申し込み・お問い合わせ

- ◇ 申込期間：9/8(日) ※定員になり次第終了
- ◇ 申込方法：お電話にて承ります (氏名・住所・電話番号・参加人数をお知らせください)
- ◇ 申込・お問合せ：みちのく公園管理センター 企画運営課 tel: 0224-84-5991

どなたでも当日参加できる「NW体験会」は第1・3日曜日に南地区で開催中!

※8月の体験会は8/18のみ開催 (受付:北地区 風の草原 案内所)