

ノルディックウォーキング体験会

～ポールを使って歩いてみよう！～



2024年11月24日(日)

10:00～12:00

ノルディックウォーキングは運動不足を解消し、健康を取り戻すための理想的なエクササイズです。専用のポールを使って歩くことで全身の筋肉を効果的に動かし、姿勢改善や心肺機能の向上を図ることができます。特にデスクワークが多く、肩こりや腰痛に悩む方におすすめです。上半身も使うため、通常のウォーキングよりも多くのカロリーを消費できること、ポールを使うことで、膝や腰への負担を軽減できるというメリットがあります。ノルディックウォーキングで健康的なライフスタイルを始めましょう！

●開催場所

青葉山公園

(仙臺緑彩館前)

●対象者

未経験者、初心者

●募集人数

5名程度

●参加費：500円

貸しポール：500円

●申込み、問合せ先

info@mn-net.org



主催：みちのくノルディックウォーキングネットワーク (MN-net)

共催：青葉山エリアマネジメント