

ノルディックウォーキングがくれた「からだ」と「気持ち」の変化

参加者の声から見てきたこと

*** 「さわやか健康講座」2021～2024 年度アンケートより ***

☆身体の変化（からだの実感）

- ★ 姿勢を意識して歩けるようになった
- ★ 普段の歩き方が良くなったと感じる
- ★ 体の動きがスムーズになった
- ★ 筋肉を使っている実感があつた（筋肉痛も含め）
- ★ 正しいフォームを学び、自己流から抜け出せた

☆健康意識の変化（気づき・学び）

- ★ 健康寿命やフレイルについて知ることができた
- ★ 自分の体の状態を知るきっかけになった
- ★ 運動を“意識的に続ける”大切さを再確認できた
- ★ 座学と実技がつながっていて理解しやすかった

☆気持ちの変化（こころの実感）

- ★ 体を動かす気持ちよさを思い出した
- ★ 楽しく、前向きな気持ちで参加できた
- ★ 公園の自然や季節を感じながら歩けた
- ★ 「これなら続けられる」と思えた

数字で見る満足度
|
9.02 点

10 点満点
(4 年平均)

~~~~~MN-net からのメッセージ~~~~~

ノルディックウォーキングは、がんばりすぎなくていい運動です。  
久しぶりの方も、体力に自信がない方も、「また一緒に歩いてみませんか？」  
次年度10周年を迎えるMN-net は、これからも“続けられる健康づくり”  
を大切にしていきます！！

### ☆ご経験のある既存会員様

- ☆ 「基本を思い出す NW リセット会」にも利用
- ☆ 「姿勢と歩き方 点検ウォーク」
- ☆ 「最近どう？近況おしゃべりウォーク」

…安心  
…確認  
…再会

### ☆久しぶりの既存会員様

- ☆ 距離短め
- ☆ 途中離脱OK
- ☆ 参加理由は「体調確認程度」でOK

…呼吸  
…マイペース  
…機会

### ☆はじめての方・初心者体験会を利用

- ☆ 仙台市内では青葉山公園など、とても良い環境です
- ☆ “はじめてやすい” NW 体験会に気軽に参加できます
- ☆ 「運動が苦手でも大丈夫」姿勢やバランス保持に役立つ
- ☆ 「続けなくてもOKの体験会」

健康は創りあげるもの !! はじめてでも、久しぶりでも大丈夫 !!  
歩くことから、もう一度 !!