

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

参加者の声から見えてきたこと

*** 「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った（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、かんぱ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！！