

いま話題の!

# ノルディックウォーキングを 体験してみませんか!

2014年**3**月**4**日(火) 13:30~15:30

ノルディックウォーキングとは

2本のポールで体を支えながら歩くウォーキングエクササイズです。

ひざ・腰等への負担が少なく、歩く姿勢が改善され、体に優しい全身運動です。

## 内容

ノルディックウォーキングの説明と体験

講師:NPO法人 能代観光協会

会場:秋田県ゆとり生活創造センター「遊学舎」会議棟

対象:どなたでも参加できます

定員:30名

参加費:500円

お申込み:下記連絡先にお電話でお申込み下さい。



当日使用する道具(ポール)はこちらで準備しております。

## 申込み・お問合せ

〒010-1403 秋田市上北手荒巻字堺切24-2

指定管理者

 NPO法人あきたパートナーシップ

秋田県ゆとり生活創造センター 

**TEL:018-829-5801 FAX:018-829-5803**

<http://www2.akita-kenmin.jp/~yugakusha/>

E-mail:yutori@circus.ocn.ne.jp