

令和5年9月22日

報道関係者 各位

PRESS RELEASE



和歌山県・紀の川市

10月18日ノルディックウォーキング体験教室を開催します！

昨年、好評だったノルディックウォーキング体験教室を今年も開催します。この教室では、ノルディックウォーキングについての講義と実技を行います。

ノルディックウォーキングは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つで、年齢を問わずどなたでも楽しめるスポーツです。首、肩のコリ解消や消費カロリーが約20%UPするなどの効果があります。

また、普通のウォーキングに比べて効率よく有酸素運動ができ、転倒予防や姿勢矯正にも効果的な運動です。



【開催概要】

- 日程 : 令和5年10月18日(水) 午後1時30分～
- 場所 : 紀の川市民体育館
- 対象者 : 市内に住所を有する18歳以上(令和6年3月31日時点)の方
- 主な内容: ノルディックウォーキングについての講義・実技
一緒に歩きながら、わかりやすく丁寧に歩き方を実践します！
- 講師 : 日本ノルディックウォーキング協会講師
- 定員 : 80名

(申込期限が終了しましたが、定員に空きがあるため、希望者の申し込みを受け付けています)

【本件に関する問い合わせ先】

和歌山県 紀の川市役所 市民部国保年金課 担当: 谷口・中谷

TEL: 0736-79-3134 FAX: 0736-77-0913 E-MAIL: k050200-001@city.kinokawa.lg.jp