

○ノルディックウォーキング用ポール無料貸出し

文化交流センター、海洋センターでノルディックウォーキング用ポールを無料貸出しいたします。なにも持たずに行うウォーキングより約1.4倍の効果があります。ぜひご活用ください！(詳しくは交流センター・海洋センター窓口まで)



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため貸出しを中止にする場合がございます。

○ノルディックウォーキング教室

令和2年度は5/25(月)、6/15(月)、8/17(月)、10/12(月) 計4回の教室を予定しております。(参加費無料)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため教室を中止にする場合がございます。

★時間 19:00~20:00 (1時間程度) ★集合場所 文化交流センター玄関

★コース おびまる広場周辺「すこやかロード認定コース」

(おびまる広場のイルミネーションと、夜景と海を見ながら歩きます!)

※高齢者社会活動等参加ポイントカード1ポイントを付与します。当日ご持参願います。

○海洋センター体育館 ウォーキング冬期間無料開放(12月~3月まで)

12月から3月までの期間、海洋センター体育館を冬場のウォーキングコースとして無料開放しています。

(火曜日と金曜日の午前中 9:00~11:30まで 祝日、休館日また予約や利用者がある場合には利用できません) 他に体育館利用者がいない場合は全面利用可能です。

半周約50m(1周約90m)コースを設置しますので、冬場の体力づくりに、お気軽に海洋センターをご利用ください。

海洋センターにノルディックウォーキング用のポールを用意します。(レンタル無料)

※高齢者社会活動等参加ポイントカード1ポイントを付与します。当日ご持参願います。

○ノルディックウォーキング効果

〈効果〉 ポールを使うことで・・・

① 上半身や腕を動かす、全身運動

② 首から肩にかけてのコリの軽減

③ バランス維持のサポート

などなど



★なにも持たずに行うウォーキングより約1.4倍の運動効果があります!

文化交流センター・海洋センターでポールを無料で貸出しいたします。ご活用ください!

★お問い合わせ 小平町教育委員会 社会教育課 社会体育係

電話番号 0164-59-1216 小平町B&G海洋センター