

○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)



○ノルディックウォーキング教室

令和6年度は5/27(月)、6/10(月)、8/19(月)、10/7(月) 計4回の教室を予定しております。(参加費無料)

- ★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