



公園の自然の中で健康づくり

参加  
無料

# ノルディック・ウォーク

11月12日(日) 9:30~11:30

(受付9:15~)



集合場所

TOSOH PARK 永源山  
公園入口メインエントランス広場

対象

一人で歩ける方ならどなたでも 20名程度  
(歩行に不安のある方は、あらかじめご相談ください。)

申込み

裏面「参加申込書」に必要事項を記入して公園管理事務所にFAXまたは直接電話で申し込んでください。  
申込み〆切 11月9日(木)

ウォーキング前のコンディショニング(準備運動) 20分



体の歪みをチェックしましょう。  
ウォーキングの前に体のバランス(歪み)を整えるためのエクササイズを行います。



北欧生まれの新しいウォーキングスタイル  
効果的な全身運動“ノルディック・ウォーク” 85分



公園を起点にしたウォーキングコースをウォーキング専用ポールを使って歩きます。  
運動強度を自分でチェックしよう。



ポールストレッチ(整理運動)&エクササイズ 15分

ウォーキング後の疲労回復のためのストレッチの方法を学びましょう。  
今日の消費カロリー?



★ウォーキングができる服装、シューズでお越しください。

★飲料は各自で用意してください。

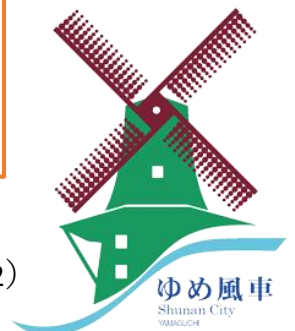
★ウォーキングポールは貸し出します。(無料)



- 天候等により延期させていただくことがあります。
- 自家用車でお越しの方は公園内無料駐車場をご利用ください。
- 発熱・咳・のどの痛み等の症状や健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
- 感染対策を十分に講じながら開催させていただきますのでご協力をお願いします。

《申込み・問い合わせ先》

TOSOH PARK 永源山 管理事務所 (周南市大字富田2355-2)  
TEL 0834 (63) 7899 FAX 0834 (64) 1705



ふりがな		性別	男	女
お名前		年齢		才
ご住所	〒			
電話番号				
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		( はい      いいえ )		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		( はい      いいえ )		

ふりがな		性別	男	女
お名前		年齢		才
ご住所	〒			
電話番号				
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		( はい      いいえ )		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		( はい      いいえ )		

ふりがな		性別	男	女
お名前		年齢		才
ご住所	〒			
電話番号				
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		( はい      いいえ )		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		( はい      いいえ )		

(注) ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。  
 なお、今後行われるイベントや講習会等のお知らせをおくらせていただく場合もございますので予めご了承ください。

**申込み〆切**

**令和5年11月9日（木）**

**【FAX送信先】**

TOSOH PARK 永源山  
 永源山公園管理事務所

**0834（64）1705**