



“生涯自立歩行”をめざして ノルディックウォーキングを推奨しています

【運動】

NPO 法人

日本ノルディックウォーキング学校

令和5年6月現在

【代表者名】

理事長 藤田 隆明

【連絡先】

TEL 0142-68-6106

HP: <http://jnws.sakura.ne.jp/>

メールアドレス:

japan.nordicwalking.school@gmail.com

【主な活動場所】

市内全域



●ポールを使って歩く全身運動です。ポールを使ったストレッチングは安定して行うことができ、柔軟でバランスの取れた姿勢がとれます。屋外運動は視界が広がりストレス解消にもつながります。

●初心者・団体の講習会、体験会への講師派遣（随時）も行います。

※詳細についてはホームページをご覧ください。

出前講座

「ノルディックウォーキング講座」

- 内容：ノルディックウォーキング・ポールストレッチングを行います。参加者の体力や体の状態に合わせて楽しく体を動かします。
- 所要時間：1時間～1時30分
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物
- 謝礼・費用等：1回3,000円程度
- 日程・申込：任意の会の活動状況によります。