



# ノルディックウォーク体験会 in 黒島

美味しい島飯と世界遺産認定候補の黒島  
天主堂を巡りつつ、楽しくノルディック  
ウォークしませんか？



**日時：平成30年3月24日（土）**  
9時集合 16時30頃解散予定

**集合場所：相浦市営棧橋**

**参加費：2,800円** ポール持参の方 **：2,500円**

（昼食代・保険料・ポールレンタル代含む。）

※別途黒島までのフェリー乗船券往復1,370円を各自購入して下さい。

受付・お問い合わせ先：見守りネットワーク  
**きずな事務局**

**電話：（0956）47-3010**

LINEでも可能：

**FAX：（0956）47-2348**

見守りネットワークきずな事務局  
で検索し友達申請を行って下さい。

- 保険加入に必要な為、お名前（フルネーム）・ご住所・電話番号  
・生年月日・ご年齢をお知らせ下さい。
- 当日のスケジュール、持ち物等詳細は受付時にお知らせいたします。

**締切：3月16日（金）**

**締め切り 3月16日厳守**

送り先 FAX 0956-48-5069 (株式会社堀内組)

メール m-teshima@horiuchi-g.co.jp

(ながさきサンセットロード推進協議会 佐世保・佐々地域連絡協議会 天島宛)

**申込み書**

平成30年3月24日(土)『ルディックウォーク体験会 in 黒島参加』

- ・参加者名
- ・住所
- ・生年月日
- ・連絡先
- ・年齢
- ・参加団体(所属団体名があれば記入ください)
- ・緊急連絡先携帯電話

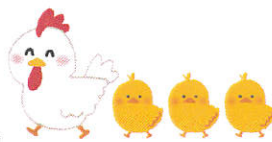
(緊急連絡があり得ますので、必ず記入お願いいたします。)

\*保険に加入しますので、上記記入お願いいたします。

上記知り得た個人情報は、『ルディックウォーク体験会 in 黒島』の保険加入、スケジュール案内、緊急連絡等の連絡の為に、使用いたします。

# “ノルディック・ウォーク”のすすめ！

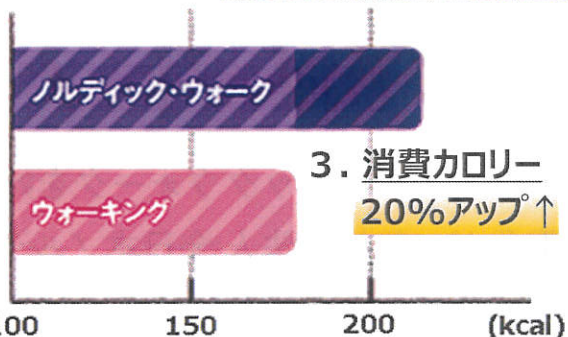
スポーツから健康サポートまで♪  
ポール2本を使った、誰もが楽しめる『全身運動』！



## ★ ウォーキングよりも消費カロリー20%増！

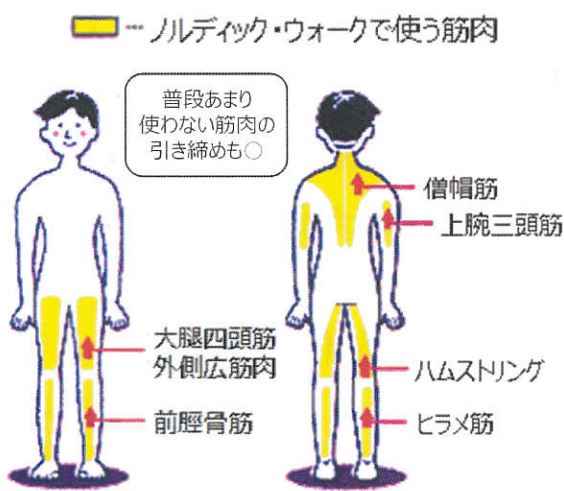
両手に持ったポールを交互に突きながら歩く全身運動です。  
適切な高さに調節したポールを突くことで背筋が伸び、  
歩幅は自然と大きくなります。効率的な有酸素運動です。

普通のウォーキングと 1. 酸素摂取量 2. 心拍数  
比較すると… 12%アップ↑ 8~10%アップ↑



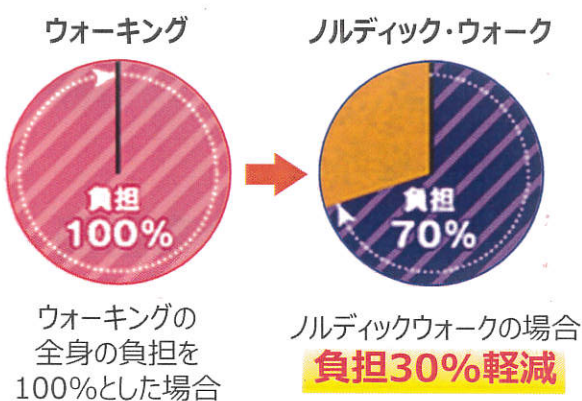
## ★ 全身の筋力アップ、引き締めが期待できる！

下半身だけでなく上半身の筋肉も活用、強化できる為、首や肩の血行を促進させる効果も期待されます。  
また、ポールがバランス良く整った姿勢での歩行を促すので、姿勢矯正やダイエットにもおすすめです。

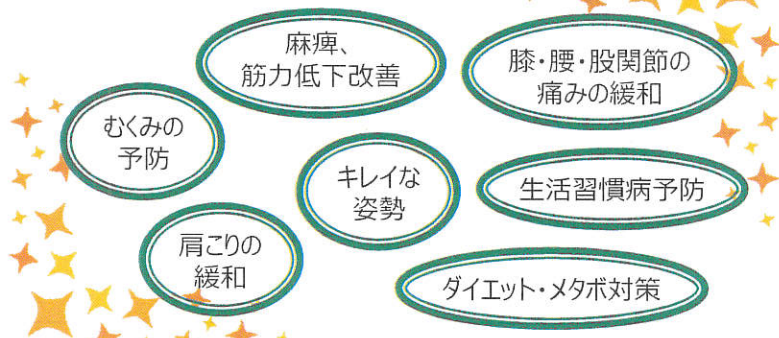


## ★ 全身運動なのに膝、腰への負担が軽減！

ポールを使うと四足歩行！体幹の動きが矯正されます。  
また、ポールで地面を漕ぐように押し進むことで、推進力が得られます。  
二足歩行でのウォーキングに比べ、膝、腰にかかる負担が一步につき5kg、全体で3割程度軽減されます。



たくさんの効果が期待されます!!



ノルディック・ウォーク指導員資格を取得いたしました。ご質問等ございましたら、お気軽にお電話ください♪

心を込めて心地よい空間づくり  
**ここハウス ほりうち**  
(株)堀内組 佐々営業所  
**0120-222-725**

【住所】北松浦郡佐々町小満免  
1128番3号  
【TEL】0956-47-7252  
【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日曜日・祝日

