

ウエルネスガーデン 健康づくり講座

春の臨時講座

☆ノルディックウォーキング

平成31年 3月9日（土曜日）
午前10時～正午

今回は1日で1講座 初心者も大丈夫！



<小雨決行・荒天中止>

対象者：名古屋市在住の方。先着20名

申込受付：平成31年2月12日（火）午前9時から受付開始
期日より前の申込みはできません。

氏名、住所、連絡先の電話番号をお知らせください。
電話、FAX、電子メールのいずれかで、下記までご連絡を。

申込先：名古屋市健康福祉局健康増進課

ウエルネスガーデン健康づくり講座担当

電話：052(972)2605 FAX：052(972)4152

電子メール：a2605@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

料 金：無 料（ただし、傷害保険料50円必要）

持ち物：飲み物、タオルなど（ポールは無料で貸し出します。）
運動のできる服装でお越しください。

場 所：ウエルネスガーデン（「クオリティライフ21城北」内）
（北区平手町1-1 『西部医療センター』バス停すぐ）
駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

ポールウォーキングとノルディックウォーキングって何が違うの？

◆ポールウォーキングとは.....★

- ▶ 2本のポールを交互に身体の前方に着地することにより、安定的にバランスよく歩くことを基本としたウォーキングです。歩行に不安を覚えるようになった人も可能です。

◆ノルディックウォーキングとは.....★

- ▶ 2本のポールを交互に身体の後方に着地し、腕の力を利用して地面を押し出すことで推進力を生み出すウォーキングです。ポールを鋭角に着地するため、歩幅も広がります。また歩行速度が速くなり、上半身を含む全身運動が可能で、効率的な有酸素運動ができます。

● ポールウォーキングは“4点支持”を特色とした「前方着地型」



● ノルディックウォーキングは“推進力”を特色とした「後方押し出し型」



アクセス（『西部医療センター』バス停すぐとなり）

栄	地下鉄(名城線) 名城公園 約5分	市バス 栄11 如意車庫前行き 平田住宅行き ※1) 約10分	市バス 栄11 如意車庫前行き 平田住宅行き ※1) 約25分
名古屋駅	市バス 名駅15 西部医療センター行き(浄心・黒川経由) 約30分	市バス 名駅13 上飯田行き 中切町行き 約25分	又穂住宅東 徒歩 約6分
上飯田	市バス 名駅13 名古屋駅行き 約20分	市バス 幹栄1 西部医療センター行き 約10分	
黒川	市バス 名駅15 西部医療センター行き 約10分	市バス 北巡回 右回り黒川行き 約10分	
如意住宅	市バス 幹栄1 西部医療センター行き 約35分		
庄内通(市バス名駅)	市バス 栄11 栄行き ※1) 約10分		

バス(ウエルネスガーデン) 西部医療センター



※1) 栄11:時間帯により西部医療センター内に乗り入れない場合がございます。その場合は「志賀公園前」にて下車してください。(徒歩2分)
※記載所要時間は目安となり道路状況によって異なる場合がございます。