

# ノルディックウォーキング ポールの貸出し

**実施期間：4月10日(火)～3月25日(月)**

ノルディックウォーキングは、「時間がない」、「何かスポーツを始めたい」、「体重が気になりだした」そんな人にお勧めの健康運動です！

- ◆ 貸出期間 1回につき最大2週間
- ◆ 貸出場所 総合体育館、福住屋内運動広場、駒場体育館、島松体育館
- ◆ 費用 無 料
- ◆ 対象者 市民、町内会などの市民団体、市民通勤・通学者
- ◆ 貸出方法 各体育施設窓口に申込み  
(休館日を除く9時～17時・新規利用者を優先)

## 【ノルディックウォーキングの効果】

- ①全身の筋肉を使った有酸素運動
- ②上半身を使うことにより、通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%アップ！
- ③ポールが歩行を助け、足腰の負担を軽減！



<問い合わせ先>

NPO 法人恵庭市体育協会 <http://www.eniwa-taikyo.com>

TEL:21-9900 (月～金 9:00～17:00)