



# いきいきクラブたかみや



## 第2回

歩くことに勝る良薬はなし！みんなで歩こう！

# ノルディックウォーキング交流会

ノルディックウォーキングってどんなもの??



ポールを持たない通常のウォーキングで得られる効果はもちろん、さらに、

- ① 歩幅が広がる ②あし（膝、足首のなど）への負担が軽減される
- ② 全身の筋肉を動かせる（上半身も動くので、肩こりにも効果あり！）

など、いいことだらけです ♪♪



消費カロリーもアップするのでメタボ対策にも最適なんです！

日 時：平成26年11月15日（土）



受付 9:30~

交流会 10:00~12:00



集 合 場 所：高宮 B&G 海洋センター（雨天アリーナ）

コ ー ス：3kmの部・5kmの部（雨天内容変更あり）

参 加 料：会員無料／非会員200円

持 参 物：帽子・タオル・飲み物（ポールは貸し出します）



### お問い合わせ

特定非営利活動法人

いきいきクラブたかみや



高宮 B&G 海洋センター内事務所 TEL：0826-57-1616

開館時間 火曜～日曜 8:30～22:00（月曜休館）

●●教室しようかい●● こんなこともしています！  
🍂🍁🍃🍁🍂🍃🍁🍂

## ウェイト・トレーニング教室

肩こり腰痛さようなら～♪



「むずかしそう…」 「しんどそう…」 と思ったそこのあなた！



ウェイト・トレーニング教室といっても、いきなり器具を使ったり、  
つらい運動をするわけではありません。

肩こりや腰痛、体の冷えなどは、カラダをよく動かさないことや、農作業や  
デスクワークなど、長時間同じ姿勢でいることにより筋肉が固まってしまい  
血流が悪くなってしまいうために起こる不調です。



まずはストレッチや簡単な体操で筋肉を柔軟にし、  
日々の不調を整え疲れにくいカラダになりましょう。

「病院に行くよりココにきて先生に指導してもらう方が確実に治る」と言っ  
て1年半通ってくれている会員さんもいらっしゃいますよ！

もちろん、個人の目的に合わせてダイエットやスポーツ補強など  
本格的な筋力トレーニングの指導もしています！



●日 時：毎週水曜日

①14：00～ ②18：00～（各回2時間程度）

●場 所：高宮 B&G 海洋センター

●参加料：会員500円／非会員1,000円

●持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物

