

～からだにやさしい、だからずっと続けられる～



「歩こう可児302」を ノルディックウォーキングで

1日30分週2回のウォーキングで健康づくりに取り組む市民運動「歩こう可児302」。誰でも手軽にできるウォーキングですが、中でも今感覚のウォーキングとして注目されているのがノルディックウォーキングです。ノルディックウォーキングは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように歩きます。手軽さと高い運動効果が注目され、簡単に始められる全身運動として広がりつつあります。

ノルディックウォーキングの魅力

- 膝や腰の負担が軽減
膝や腰など下半身にかかる負担が少なく身体にやさしいので、年配の人にもお勧めです。
- ※安心してできるウォーキングですが、体調などが心配な人は、主治医に相談した上で始めることをお勧めします。
- 正しい姿勢でバランスもサポート
ポールを両手で持つことで姿勢を矯正し、正しい姿勢で歩けます。また、ポールがバランス力をサポートし、安定した歩行ができます。
- 全身の筋肉を使い、運動量もアップ
上半身をを含めて、身体の9割の筋肉を使う全身運動です。そのため、通常のウォーキングよりも運動量が2割アップします。

あなたも体験してみませんか

市は、ノルディックウォーキングの魅力をたくさんの人に知ってもらおうため、次の取り組みを進めています。

「ノルディックウォーキング体験会 IN可児やすらぎの森」を開催

専門講師による体験会を開催します。



昨年の体験会の様子

期日 7月4日(土) 雨天決行
時間 ①午前9時～10時30分
②午前11時～午後0時30分
※受け付けは開始時刻の30分前から。
集合場所 可児やすらぎの森・西入口
管理事務所前
講師 花岡央さん(社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキング・インストラクター
定員 ①②各30人(先着順、初心者優先)

歩き方とポールの使い方

自然なウォーキングスタイルが基本です



ポールを無料でレンタル

ノルディックウォーキングをしたい人に、市内3カ所までポールを無料レンタルしています。

貸出場所
可児やすらぎの森 ☎09975
四季の自然を満喫！距離表示も整備しました。



☎05144 KYBテニスコート管理棟

募集期間 6月15日(月)～26日(金)の午前8時30分～午後5時
申込方法 健康増進課に電話で申し込む
参加費 無料

※雨天の場合は、雨具を持参してください。
※当日体調に不安がある場合は、無理せず参加を見合わせてください。

KYBスタジアムの外周は5500mのウォーキングコースになっています。

● 健康増進課
市役所北側のふるさと川公園で快適に歩くことができます。
※原則、体験会などで歩き方の基本を学んだ人が対象です。
※貸し出しできるポールの数や利用時間など、詳しくは各施設へ直接問い合わせください。

ノルディックウォーキングで健康づくりを

これまでにノルディックウォーキングを体験した人からは、次のような声が寄せられています。

体験者の声
・猫背で姿勢が悪くて困っていたが、ポールを使うことで良くなるのがわかった。
・肩こりが解消した。
・歩幅が広がって気持ちよく歩けた。

これから夏を迎え、暑さも厳しくなります。皆さんも水分補給など気をつけながらノルディックウォーキングを体験して、自分流のウォーキングスタイルに取り入れてみませんか。

問合せ 健康増進課