

産前産後  
ママに

# やさしい体力づくり

## ノルディックウォーキング

# 歩き方講座開催

～骨盤や姿勢を整える歩き方を学んで

ボディバランスをUPしよう!～

### 開催日

## 令和7年12月20日(土)

場所

グリーンスポーツセンターみつぼの花

時間

13:30～14:30

定員

女性10名 ファミリーでの参加可

持物

タオル・水分補給ドリンク・動きやすい服装



### 講師 杉原卓磨

日本ノルディックフィットネス協会公認ベーシックインストラクター。2012年にタクマノを創設。ノルディックウォーキングを通じて地域の人々に健康づくりの提案・提供をし続けている。

Nordic  
ルディック

Walking  
ウォーキング

とは?

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。年齢や身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰でもが簡単に始められ、生涯を通して楽しめるスポーツです。

【申込】12月4日(木) 9時から下記センターで電話受付開始

先着順 定員になり次第受付終了

【申込・問合せ先】グリーンスポーツセンター

Tel 06-6398-7391



奥アンツーカ株式会社