

# ストックウォーキング教室

ストックウォーキングとは、ノルディックウォーキングとも呼ばれ、言葉のとおりストックを使って歩く運動のことを言います。歩くことは、認知症の予防やダイエット効果につながることも分かってきています。ストックウォーキングは、姿勢もよくなり新しい健康スポーツとして注目を浴びています。

## 内 容

1. スtockウォーキングの紹介
2. スtockを使ったウォーミングアップ
3. 歩行練習
4. ウォーキング（休憩入れ1時間程度）
5. クールダウン
6. 質問・感想

準備する物（ストックは貸し出しいたします）

1. 服装：普段着でも結構ですが、動きやすい服装（スポーツウエアなど） 運動靴
2. 持ち物：保険証、水分、タオル、着替え、上履きと靴をいれる袋（多目的教室で使用）リュックまたはウエストバッグ（手に荷物を持たせません）
3. 肌が弱い人：薄い手袋

日 時： 2007年11月25日(日) 10:00～12:00

集合場所： 小学校運動場内の受付場所

会 場： 茨木市彩都西小学校 多目的教室と学校周辺

講 師： 大阪国際大学准教授 佐藤 智明 氏

（日本ストックウォーキング協会運営委員）

参加費用： 無料 定員30名(先着順) 雨天時は室内で行います

**注意**：小学生のみの参加は出来ません、保護者とお申し込みください。  
運動制限のある方はお控え下さい。駐車場はございません。

主催： 彩都建設推進協議会

後援： 大阪健康サービス産業創造協議会

申込み先： 彩都健康イベント実行委員会 スtockウォーキング教室係

大阪市北区東天満2-10-17 中本ビル1F 関西スポーツ文化振興協会内

ご質問等は、E-MAIL: info@needs-souzou.com まで

切り離さず FAX 06-6354-1320 までお送り下さい。

info@needs-souzou.com でも受付しています。

満席のときのみご連絡いたしますので、この用紙を当日会場にお持ち下さい。



住所		氏名			
連絡先	(TEL、FAX また E-mail)	年齢	才	身長	cm
住所	同上	氏名			
連絡先	(TEL、FAX また E-mail)	年齢	才	身長	cm