

# 2009 オホーツク公園 健康ウォーキング



みんな楽しく 歩きませんか！

## ■6月から10月末までの毎週日曜日

※8月16日はお休みです。

## ■6月7日・14日(日)はノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、ポール（ストック）を使って歩く運動です。  
毎週歩く前に、まずは、正しい歩き方を学びます。

- 時間 いずれも 9:00～10:30（小雨決行）  
8:50までに道立オホーツク公園 センターハウス前に集合です。  
（参加申し込みは事前に必要ありません。）
- コース 道立オホーツク公園外周路（体力に合わせてお選びください。）  
①2.7kmコース ②4.0kmコース ③6.0kmコース
- 参加料 無料です。幼児・小学生は保護者同伴で。  
（傷害保険等は各自加入の上参加願います。）
- 持ち物 歩きやすい服装と靴・タオル・飲み物・着替え・雨具  
ノルディックウォーキングの人は、ノルディックポール  
（お持ちでない方は、当日お貸しします。）
- 問合せ 道立オホーツク公園管理事務所 電話 45-2277

### メタボリックの解消に！生活習慣病の予防に！ノルディックウォーキングを

- ・体脂肪が減って、引き締まった身体に
- ・血液循環が活発になり、カロリー消費が20%アップ
- ・筋肉や持久力がアップし、バランスよく筋肉が増加

主催：道立オホーツク公園

共催：潮見地区連合町内会・網走市総合体育館・網走市保健センター

協力：潮見地区健康推進員・網走市体育指導委員会・網走市健康推進員協議会