

2010 オホーツク公園 健康ウォーキング ノルディックウォーキング



みんなで楽しく 歩きませんか！

■6月から10月末までの毎週日曜日

※8月15日はお休みです。

■6月6日(日)はノルディックウォーキング初日

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