

協賛 バルベリー八王子
おいしい八王子を食べ歩き



ノルディックウォーク体験会

当日現地受付

雨天中止

2014年 **6月21日** (土) **ノルディックウォークとは**

日時

10時～12時

14時～16時

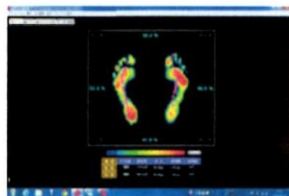
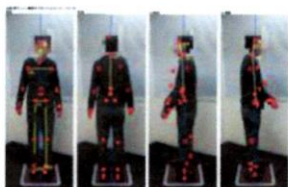
場所

八王子駅北口
ユーロード
三崎町公園横

内容

- ・シニア向け簡単ノルディックウォーク講座 (ストック貸出し)
- ・最新測定器による、からだバランス測定 (姿勢、歩行)

2本のストックを使用するウォーキングです。通常のウォーキングに上半身の運動が加わり、運動効果が大幅にアップします。またストックを使用することにより足腰への負担が軽減するため、健康増進および歩行困難な人や高齢者におすすめです。



主催：サイバーシルクロード八王子 福祉支援グループ
協力：一般社団法人まちづくり八王子

