

# 健康ポールウォーキング教室

※ポール(杖)は教室で用意します。

## 日程

3月27日(水) 10:00~10:50 ※受付9:40~9:55

※雨天などで中止の場合は、当日9時にHPでお知らせ

## 会場

松山中央公園・スポーツフロア玄関(坊ちゃんスタジアム)

## 内容

杖(ポール)を使った、簡単な歩行運動を紹介します。この運動はただ『歩く』よりも、約1.4倍の運動量があると言われています。

腕をしっかり動かす『ポールウォーキング』を通じて、健康的な姿勢づくりや肩こりの緩和をめざします。

※講師は財団職員となります。

## 対象・定員

\*18歳以上で運動しても健康上問題のない方

\*20名(応募多数の場合は抽選)

## 参加料

1回 600円(当日、現金でお支払いください)

## 申込方法

裏面の「お知らせ」などをご確認のうえ、この申込用紙にて、直接申込

**3月24日(日)必着**

《提出先》 〒790-0948 松山市市坪西町625番地1  
松山中央公園・坊ちゃんスタジアム  
TEL 089-965-3000 FAX 089-965-3100

※裏面の「お知らせ」「補足」を必ずご確認の上、お申し込みください。

< キリトリ >

3/24(日)締切

## 《 健康ポールウォーキング教室 》 申し込み

H30年度第2期

フリガナ		性別	男・女
氏名			
電話番号(自宅)	-	電話番号(携帯)	-
住所	〒		
緊急時連絡先	-	緊急時連絡先氏名	
生年月日(西暦)	19 年 月 日	中央公園の教室参加	あり なし
※事務使用欄			

### 【お知らせ】

※平成30年度の教室に初めて参加される方は健康チェック表(誓約書)の提出が必要です。教室は運動をしても健康上問題のない方が参加できます。

健康チェック表の内容をよく読んで参加初日に提出してください。松山市公共施設案内『つばきネット』、又はコミュニティセンター体育館HPのスポーツ・フィットネス教室案内からダウンロードできます。

(誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入していただくようお願いいたします。)

※教室中は怪我のないよう十分注意してください。また応急手当は施設職員が行います。何かありましたら担当指導者にお知らせください。

教室中での怪我の補償については下記の金額となります。

(財団加入保険・・・死亡500万円、入院3,000円、通院2,000円)

※本申込書に記載された個人情報については教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内のため使用させていただき、お客様の許可なく他の目的には使用いたしません。当財団では、個人情報の収集・利用・管理について、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団個人情報保護規程に基づき適正に取り扱います。

※主催者(公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団)にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載する場合があります。

また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承ください。

悪天候の場合教室参加者の往復途上の安全の為教室を中止いたします。中止の案内は教室開始の1時間より前にホームページに掲載いたします。

⇒アドレス <http://www.cul-spo.or.jp/>

## <補 足>

### ●ノルディックウォーキングとは

・スキーのストックのような2本の専用ポールを使って歩く簡単なウォーキング法で、北欧の国フィンランドで生まれました。

・誰でも簡単にできて効果の高い運動ということで、ヨーロッパを中心に人気が高まっています。

・最近では日本でも注目を集めていて、季節を問わず行うことができるので、ダイエットにオススメの有酸素運動です。ちなみにノルディックウォーキングは、**5～10分するだけでも運動の効果を実感できる**といわれています。

・ノルディックウォーキングでは、全身の筋肉の90%を使用するため、通常のウォーキングの約1.4倍の消費カロリーになります。

«出典：yasekore-diet.jp»

### ●天候などによる中止について

・悪天候などによって中止となる場合は、当日の午前9時に中央公園HPにてお知らせします。

HP⇒ <http://www.cul-spo.or.jp/centralpark/>