

ウォーキングフェスタ

たくさん歩けばいい時代は終わった…

今注目のウォーキングでスマートに人生を楽しもう！
あなたに合った歩き方を見つけませんか？

2月26日(日)10:00~12:00

場 所: 嶺町文化センター 体育室

参加費: 無 料

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

ノルディック ウォーキング

専用ポールをもって歩きますが、やや前傾した姿勢で、ポールを押し出して、速く進みます。全身の筋肉をたくさん刺激するので、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。



ポールウォーキング

専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになるウォーキングです。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！
スポーツドクターが高齢者の転倒予防や、運動機能を改善するためのリハビリに適したものとして提唱したことが始まりです。



インターバル速歩

信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。
NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。
3分おきに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫力アップにも効果があります。



参加
申込

一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ 事務局

【TEL】 03-6715-6866

【MAIL】 info@den-green.com

【WEB】 HP://www.den-green.com

※お気軽にお問い合わせください



一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ

Denenchoufu Green Community

© YOH/DEN-GREEN