

# ノルディックウォーキング

2018 1DAYエンジョイプランin新スポーツ健康ゾーン

10/28 SUN

ゾーンをノルディックウォーキングで巡り、  
ランチ&健康体操も体験出来る1Dayイベント

## ノルディックウォーキング教室

ノルディックポールの使い方、ポールを使ったストレッチ  
正しい姿勢やフォームをレッスンします



## ビーチ健康体操

素敵な景観の「ふるさとの浜辺公園」の海辺で  
ビーチ健康体操を体験していただきます



## 健康運動『トライアス体操』

昨今、脳と身体を連動させた運動プログラム「トライアス」  
というプログラムを体験していただきます



## 健康ランチ

運動との組み合わせで効く、  
たんぱく質豊富でバランスの  
取れた昼食を提供します



※写真はイメージです

## 実施概要

実施時期	2018年10月28日(日) 10:00集合~15:00終了(予定)
ノルディックウォーキングコース	①大田区総合体育館~昭和島二丁目公園(約3km) ②昭和島二丁目公園~ふるさとの浜辺公園(約1.7km) ③ふるさとの浜辺公園~大田区総合体育館(約2.5km) 総距離: 7.2km
実施プログラム	ノルディックウォーキング教室(東蒲田公園) 健康ランチ(昭和島二丁目公園) ビーチ健康体操(ふるさとの浜辺公園) 健康運動/トライアス(大田区総合体育館)
参加人数	定員あり
参加対象	高校生以上
参加費	1,000円 ※昼食費として
持ち物	動きやすい格好、飲み物、室内履き
申込方法	10/23(火)までに電話またはFAX(裏面参照)

初心者歓迎!

主催/問い合わせ先

大田区役所  
スポーツ推進課

03-5744-1441