

# 姿勢を改善する

# ノルディックウォーキング 体験会

参加者募集！

ウォーキング＆ストレッチ  
初心者にオススメ



毎月

月曜日 9:00～10:00

木曜日 10:30～11:30

## 姿勢改善のメリット 2本のポールを使うメリット

- ▶ 見た目を若々しく美しく
- ▶ カラダの左右バランスが整う
- ▶ 肩こり、腰痛の予防・改善
- ▶ 直立姿勢をつくりやすい

開催は不定期になりますので、下記の  
QRコードよりご確認ください。



■講 師:若鍋由美子さん(日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター)

■参 加 費:各回 800 円/人 (レンタルポール代含む)

■集合・受付:三ツ池公園 パークセンター前

■定 員:各回6名(先着) ※体力に心配のある方は、一度講師にご相談ください。

■持 ち 物:水分、タオル、運動できる服装、履きなれた靴。両手にポールを持つので、  
ウェストバッグやミニリュックがおススメです。

■申し込み:右の QR コードから、または若鍋電話(090-8561-9838)に  
メッセージを入れてください。



共催:三ツ池公園指定管理者(神奈川県公園協会・石勝エクステリア・サカタのタネ GS グループ)、

ポールdeコンディショニング(若鍋由美子) \*当協会は、県民の福祉・健康の増進、みどり・環境の保全と  
創造、地域社会の発展に寄与する事業を行っています。