



ノルディックポールを使ったウォーキングは、寝たきりにならない100年歩けるカラダづくりにうってつけのアイテム。普通のウォーキングに比べて以下のようなメリットがあり、大変効果的です!

【ロコモ予防に】

足首、膝、腰など関節の負担が軽減される

【メタボ予防に】

エネルギー消費量が10-20%高くなる

また、プログラムは専門家によるノルディックポールの基本的な使い方のレクチャーに加え、ガイドとともに公園内を歩きながらエコパーク水俣内の豊かな自然と四季を楽しむツアーがセットになった、おトクな内容が魅力です。ぜひご参加ください!

10:00-11:00

①使い方レクチャー

指導者：重石 倫宏

(一財)熊本県スポーツ振興事業団職員



11:10-12:00

②春のエコパークツアー

ガイド：江口 玲香

春のエコパークの見どころを案内します



| 対象 | 身長150cm以上の方

| 参加費 | ①②両方1,000円 or ①か②片方のみ500円

| 持ち物 | 動きやすい恰好、飲み物、タオル

| 場所 | エコパーク水俣 ※開始時間前に管理事務所前にご集合下さい

| 定員 | 20名(先着順)

| お申込 | 窓口へ直接か、お電話でお申し込みください

お申込み締め切り：5月22日(月)まで

【エコパーク水俣管理事務所 TEL0966-62-7501】