



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カラダづくりにうってつけ！  
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るから大変効果的です！

👍 (参加者の声) ポールを使うと膝の痛みがなくて歩けた！感動！

**ノルディックウォーキングのメリット**  
膝、腰など関節の痛みや負担を抑えて歩く  
エネルギー消費量が10-20%高くなる

👍 (参加者の声) ツアーでエコパークの事を色々知れて楽しい！

このプログラムは、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！

10:00-10:50

### ①使い方レクチャー

専門家が、ノルディックポールの基本的な使い方を教えます



11:00-12:00

### ②秋のエコパークツアー

竹林園の紅葉をはじめ、エコパークの秋の見どころをスタッフが案内します



| 対象 | 身長 150 cm 以上の方

| 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

| 参加費 | ①②両方 1,000 円 or ①か②片方のみ 500 円

| 定員 | 20 名 (先着順)

| 持ち物 | 動きやすい恰好、飲み物、タオル

| 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：11月6日(月)まで

エコパーク水俣管理事務所 TEL0966-62-7501