

ノルディックウォーキングで 100 年歩ける身体づくり

+

見どころ満載！エコパークの四季を歩いて巡るツアー

# ノルディック ウォーキング パークツアー 早春

3/9 (土) 10:00~12:00 ※予備日 3/23 (土)

ノルディックポールを使ったウォーキングは、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ため、介護予防やダイエットなどの健康的なカラダづくりに大変効果的です！



(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ける  
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早春のエコパークツアー

春の息吹を感じる早春の見どころスポットを、エコパークスタッフが案内します



| 対象 | 身長 150cm 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：3月6日(水)まで

エコパーク水俣管理事務所 TEL0966-62-7501