

74歳以下 市民対象 初心者向け

健康ノルディックウォーキング教室

参加者募集のお知らせ



ポールをつかう『ノルディックウォーキング』の特徴

- ＊ 筋トレ効果◎
- ＊ 効率の良い有酸素運動で、リフレッシュ効果◎
- ＊ ひざや腰に優しい

初めてでも大丈夫！ポールの無い方はこちらで用意します。講師が使い方から歩き方まで丁寧にお伝えします。この機会に始めてみませんか？

日にち	曜日	地区	集合場所 時間	コース	距離
5月 29日	水	中伊豆	中伊豆グリーンクラブ (伊豆市冷川 1521-108) 15時～17時 (受付 14時 45分)	初コース！ゴルフ場グリーン ～新緑のグリーンを 気持ちよく歩きます～	約 4 km
6月 19日		天城 湯ヶ島	天城湯ヶ島市民活動センター (旧湯ヶ島小学校) 10時～12時 (受付 9時 45分)	湯ヶ島地区文学の郷めぐり ～川端康成、井上靖の ゆかりの地を散策します～	約 3.0 km
7月 3日		土肥	土肥支所駐車場 10時～12時 (受付 9時 45分)	海岸～旅人岬方面 ～旅人岬を目指し海沿いを 気持ちよく歩きます～	約 3.4 km

＊ 2回以上ご参加いただける方のお申し込みをお待ちしております

＊ 雨天時は、翌週水曜日に延期します

【講師】 水野かほる氏 (健康運動指導士、日本ノルディックウォーキングインストラクター)

【持ち物】 帽子、水分、ポール (ある方) ※ 荷物はリュックかウエストポーチに入れてきてください。

【参加費】 1回 500円 ※ポールは無料で貸出します。申込時にお知らせください。

駐車場は無料です。

【定員】 先着 30名 定員になり次第受付終了します

【申込み】 令和6年4月8日 (月) ～

申込フォーム、FAX、または窓口にてお申込みください。

<https://logofom.jp/form/xJaA/537544> (申込フォーム URL)



申込フォーム

[問合せ] 健康長寿課 (健康医療スタッフ) ☎ 72-9861 FAX 72-1196



健康長寿課

0558-72-1196

(送信票不要)

74歳以下対象

伊豆市健康ノルテック ウォーキング参加申込書

ふりがな		男・女	生年月日
お名前			年 月 日
住所	伊豆市	連絡先（日中連絡が取れる連絡先）	
メールアドレス		☎	
ポールの貸し出し希望	あり・なし（ポール持参）		
※ 2回以上参加できる方のお申し込みをお待ちしております			

[健康申告書] 緊急時対応の参考とさせていただきます。

①健康状態について異常 なし・ある（②へ）

②1年以内にかかったことがある病気・けが、または
現在かかっている病気・けががありましたら、ご記入ください。

病名 [] 症状 [] 治療状況 []

③腰痛 なし・ある

④膝痛 なし・ある [右/左/両方]