

# 中高年者の健康保持増進事業 ノルディックウォーキング教室

【ノルディックウォーキングとは・・・】

2本のポールを使って歩く北欧生まれの**ウォーキングエクササイズ**です

- 特徴① 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディメイクに**効果的!**  
 特徴② 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行も**ラクラク!**  
 特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも**最適!**

## 伊賀フューチャーズクラブの取組み

【定期教室】 **2012年より実施**

毎月2回(第2火曜・第4木曜、10時~11時30分)

場所: 上野森林公園 ノルディック会員: 57名



【イベント①】

ノルディック体験会 (伊賀市文化都市協会共催)  
年2回(7月・11月)



【イベント②】

つつじの名所余野公園(5月)  
紅葉の岩倉峡~正月堂(11月)



インストラクターによる指導

弁当持参で約6kmのウォーキング

毎回20名程度参加

【イベント③】

島ヶ原地域まちづくり協議会での体験会



総合型地域スポーツクラブ

特定非営利活動法人伊賀フューチャーズクラブ

〒518-0830伊賀市平野城北町53-2

Tel / Fax 0595-24-7501 E-mail [iga-fc@ict.ne.jp](mailto:iga-fc@ict.ne.jp)

伊賀法人会会員・伊賀市商工会会員



【クラブ概要】

- ◆設立 2008年 4月 ◆理事長 清水栄嗣
- ◆会員数 547名 \*特別会員12団体
- ◆活動種目 サッカー・バスケットボール・新体操  
テニス・ノルディックウォーキング等
- ◆総合型地域スポーツクラブ全国協議会登録クラブ