

## 倶楽部・てん スポーツフェスティバル

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使用して歩くフィットネススポーツです。

通常の歩行に比べ、エネルギー消費量が25%多いと言われています。

ポールの使用によって下半身だけでなく、上半身の運動も活発になります。

それによって身体にかかる負担を分散させるため、

膝など下肢の負担も減ります。

幅広い年齢層の方が楽しめます。



長十小児童  
限定

## 軽スポーツの体験

長十小学校児童には、軽スポーツの体験を行います。



参加するには、必ず事前申込が必要です。（11月13日締め切り）

詳しい内容を記載した案内チラシは、11月6日までに学校を通じて配布予定です。クラブのホームページでもご覧いただけます。

★当日の写真は、広報目的（広報誌・ホームページなど）や活動報告に使用しますのでご了承ください。



★軽スポーツの体験は長十小児童限定となっておりますが、カローリングとグラウンド・ゴルフは、校区スポーツデーで取り組んでいますので、ご希望の方は是非お越しください！  
なお日程等は、クラブホームページ・チラシ・ポスター等でご確認ください。

