



カ・ケ・ル



カメイ調剤薬局

病 気 に な ら な い か ら だ づ く り ！

はじめての

# ノルディックウォーク講座

## “ノルディックウォークをご存知ですか？”

ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして、日本だけでなく世界中で人気を集めています。

正しい姿勢で歩くと、運動効率も上がるので、参加された方には大好評です！

全日本ノルディック・ウォーク連盟認定インストラクターが、はじめての方にもわかりやすくレクチャーする体験イベントです。ポールも無料で貸出いたしますので、この機会にご体験ください。

日 時

9月23日(火)秋分の日  
10:00~12:00

要申込み・参加無料

場 所

仙台市民会館 第2会議室 (市民会館1階 広瀬川側)

定 員

30名 ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます

内 容

- ノルディックウォークの効果 ●ノルディックポールの特徴
- ポール歩行体験 ●ポールを利用したストレッチ
- ディフェンシブ歩行とアグレッシブ歩行の違いなど

注 意

- ※当日は5分前までにお越しください。
- ※当日は動きやすい服装・靴でお越しください。
- ※ノルディックウォークで使用するポールは無料で貸出します。
- ※イベント中の写真はHP等に利用させていただきます。

お申込み

参加希望者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・「ノルディック参加希望」とお書きのうえ、9月17日までFAXで下記番号にお申込み下さい。1通で2名様までご応募いただけます。なお、当選の発表は当選者へのみ9月20日までにご連絡させていただきます。

カメイ株式会社 ファーマシー事業部 (担当:渋谷)

**FAX:022-264-6082**

講師 森 裕史<ミズノ所属>  
全日本ノルディック・ウォーク  
連盟認定インストラクター

# FAX:022-264-6082

カメイ株式会社ファーマシー事業部宛

FAX応募用紙	
ご氏名	
ご住所	
電話番号	
性別	
年齢	

2名様で参加希望の場合は下記もご記入ください。

ご氏名	
ご住所	
電話番号	
性別	
年齢	