

## ノルディックウォーキングを体験しよう！

～ノルディックウォーキング体験会の開催について～

### ◎ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングとは、生活習慣病やリハビリ・姿勢矯正・ダイエットにもつながる、今注目のウォーキングエクササイズで、2本のポール（ストック）を使いながらのウォーキングです。

全身の90%と広範囲に筋肉を使い、無理なく刺激や強化ができ、首や肩の血行も促進されます。通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が20%アップします。

下記のとおり体験会を開催いたしますので、ぜひとも、ご家族、ご友人お誘い合わせのうえご参加いただき、健康増進に努めましょう。

開催日：平成22年7月14日（水） 午後6時30分から8時30分ごろまで

開催場所：東通村体育館

講師：NPO法人日本ノルディックフィットネス協会ベーシックインストラクター

工藤 博（くどう ひろし）氏

※弘前市出身（弘前工業高校卒）、2002年冬季オリンピックノルディックスキー日本代表

受付時間：午後6時から午後6時20分まで

申込方法：氏名（ふりがな）住所、年齢、身長、連絡先（電話か携帯番号）を電話又は、FAXによりお申し込みください。

申込締切日：平成22年7月2日（金）

服装：安全で動きやすい服装と上履きシューズ

その他：ポール（ストック）は主催者で準備いたします。（スキー用のストックとは違います）なお、軽い運動ですので、スポーツ傷害保健等には加入しません。万が一、ケガなど心配な方

はご自分で傷害保険等ご加入してください。（主催者で責任は負いません）

申込・問合せ先：東通村いきいき健康推進課 TEL28-5800、Fax48-2510（担当:下川、二本柳、花部）

東通村保健福祉センター TEL28-5600（担当:畑中・今井・古川・谷川・菊池）



# 東通牛の特売日!

## 6月19日・29日

### 野牛川レストハウスにて販売!!

最高級黒毛和牛の牛肉を是非ご賞味ください。

最高級の牛肉といわれる黒毛和種は東通村の特産です。ぜひ、この機会に!

〇問い合わせ先

社団法人 **東通村産業振興公社**

〒035-0103 青森県下北郡東通村大字野牛字野牛川161-6  
TEL.0175(47)2115・(47)2266 FAX.0175(47)2113

