

エクササイズ開催のご要望多数いただき、今回、富山県にて開催が決まりました。

全日本ノルディック・ウォーク連盟ではPOLEを使った体操を取入れ、雨の日の室内でのノルディック・歩き始める前のウォーミングアップとして、普及・啓発してまいります。①ウォーミングアップ(講習会等で簡単に誰でもできるウォーミングアップ) ②ノルディックエクササイズ(ノルディックウォークに必要な脚力、体幹を鍛え2本のポールならではのエクササイズ) ③チェアノルディックエクササイズ(高齢者、低体力者に対応する椅子を利用したチェアエクササイズ)のノウハウを身に付けていただければ新たな資格取得者として認定させていただきます。資格取得後は誰もが楽しめる新たな健康増進運動の一つとして準備運動(ストレッチ等)に取入れていただき2本のポールを使った新たな運動を広くご紹介いただきノルディック・ウォークの更なる普及・啓発に役立ていただければ幸いです。

2022年度

日時 12月18日(日) 富山会場

10:00 ~ 16:00

会場 サンフォルテ

〒930-0805 富山市湊入船町6-7

午前 304号室 午後 4階多目的スタジオ

募集人員 10名 申込締切日 11月30日(水)

スケジュール

9:30~9:55 受付

10:00-12:00 ノルディックエクササイズ講義

12:00-13:00 昼食

13:00-13:45 基礎・ウォーミングアップ習得

14:00-15:00 チェアノルディックエクササイズ習得

15:10-16:00 まとめ、実技練習 終了後解散

持ち物

指導員ベスト・ディフェンシブPOLE・筆記具・体育館シューズ

マスク着用でご来場下さい。・運動出来る服装でお願いします。

受講資格・受講費用

- ・ 全日本ノルディック・ウォーク連盟の指導員で有る事。
- ・ 受講費 ¥45,000- (税込) (認定書・ネームプレート・講習費含む)
- ・ 諸経費 ¥3,000- (税込) (会場費・保険料・諸費雑費等)



申込書 本部 FAX: 06-6910-8620・富山県連: 076-492-6311

指導員 No.	WLM · SNW · NW	受講会場	12	月	18	日	富山
ローマ字							
指導員名							
住所	〒						
TEL	FAX						
生年月日	昭和 平成	年	月	日	満		

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-7-31 OMM地下1階C-E室 TEL:06-6910-8558

富山県ノルディック・ウォーク連盟

振込先:口座名義 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟

担当: 廣嶋 治樹

みずほ銀行 梅田支店(460) 普通口座 No.1272054

090-3294-3388

受講費: ¥45,000のみ上記口座にお振込みをお願いします。

諸経費: ¥3,000は当日会場にてお支払いをお願いします。富山県連所属の指導員は富山県ノルディック・ウォーク連盟にお申込み下さい。