

健康づくりに！

# ウォーキングサポーターが教える ウォーキング体験講習 参加者募集



サポーターの  
派遣は無料！

ノルディック  
ポール  
無料貸出中！

興味のある方、  
個人、サークル  
職場単位でも  
大歓迎！

## ウォーキングサポーターとは？

一般市民の中から養成された、健康づくりのためのウォーキング及びノルディックウォーキングを普及するボランティアです。日々ウォーキングの知識や技能を高めています。

ノルディックウォーキングを希望される職場や町内会・サークル・介護施設等の団体、個人を対象にボランティアで体験講習などを行い、地域にノルディックウォーキングを普及しています。

## ノルディックウォーキングとは？

両手に専用のポールを持って行うウォーキングです。

通常のウォーキングよりもエネルギー消費量を平均で2割アップさせるので、メタボ予防や糖尿病予防、善玉コレステロールの増加、肩こりの改善など、幅広い年代の方々の健康づくりに効果的です。

また、冬道や坂道では、ポールが支えとなり転倒予防にも役立ちます。

申込  
問合せ

小樽市保健所 健康増進課

☎ 22-3110 FAX 22-1469