

市民の皆様へ

楽しく歩いてリフレッシュ！

平成31年度版

小樽市保健所からのお知らせ



ウォーキングサポーターを

派遣します

ノルディックポール無料貸出中！
サポーターの派遣は無料！

ウォーキングサポーターとは？ ノルディックウォーキングとは？

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。

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。

ノルディックウォーキングを体験してみたい方ならどなたでも！ 職場単位でのお申し込みも大歓迎です！

個人でも団体でも
お気軽にお電話ください

【問合せ】

小樽市保健所 健康増進課「ウォーキングサポーター」担当
電話 22-3110 (平日8:50~17:20)
ファクス 22-1469