

こんなことにお悩みではないですか?

☑運動不足が気になる

☑姿勢が気になる

☑膝や腰に不安がある ☑歩くことに抵抗がある

ノルディックウォークの効果

🏿 全身の90%の筋肉を動かす全身運動!

☆果2 膝や腰の負担が30%軽くなる!



指導員が楽 しく丁寧に教 えます!!





おひとりで歩ける方ならどなたでも無料で体験可能です!

場所は<u>白十字病院3階リハビリ室</u>(写真)で暖かい 日はバルコニーで開催いたします!

特に<mark>ご準備するものはございません</mark>が動きやすい 格好でお越しください!

ノルディックウォーク研修を受けたスタッフ(写真)と <u>一緒に運動しませんか</u>??

『ちょっと気になるなぁ、、話聞いてみようかなぁ、、』と思ったら...

ミニ体験会の予約をしましょう!

詳しくは裏面をcheck!

要予約!! 受付時間 9:00~16:30 (月~金)

約30分で 体験できる!

体験会までのおかれ

①電話で予約

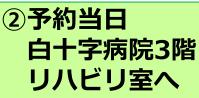


チラシを見て、 体験してみたい のですが・・・

【場所のご案内】 ①白十字病院 正面玄関



②玄関通過して 左に曲がると・・ エレベーター発見!!



動きやすい服装で お越しください!



③エレベーター に乗って3階へ!

③ノルテ、イック・ウォーク の説明を聞く

> 身体への効果や、 ポールの高さなど をご説明します。

4 ↑エレベーター 降りてすぐ! 3階リハビリ室で お待ちしております!!

すごく丁寧に教えて くれる これならひとりでも 出来そうだ!

だいぶ上手に なってきましたね一 (^^)

④歩き方の指導 を受け、 ウォーキング・体験♪

ポールの調整や持ち方、 つき方や歩き方を指導 し、室内で実際に ウォーキング体験♪





※JNWL=全日本/ルディック・



ポールの高さ調整



グリップの握り方



<mark>ノ</mark>ルディック・ウォークで健康な心と身体を手に入れましょう!

申し込み・お問い合わせは こちらへ



社会医療法人財団 白十字会 白十字病院 リハビリテーション部

〒819-2511 福岡市西区石丸4-3-1 3階リハビリ室 電話 092-891-3676(リハビリテーション室 直通)