

# Let's! ノルディックウォーク!



**無料!!**

## ミニ体験会 ご案内

**開催時間**  
16:30~17:00  
(月~金)

ノルディック・ウォークとは  
2本のポールを使って歩き、  
無理なくどなたでもはじめやすいスポーツです。

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
- 膝や腰に不安がある
- 姿勢が気になる
- 歩くことに抵抗がある

### ノルディックウォークの効果

- 効果1 全身の90%の筋肉を動かす全身運動!
- 効果2 膝や腰の負担が30%軽くなる!
- 効果3 姿勢が良くなる!



指導員が楽しく丁寧に教えます!!

実際の運動場面の様子



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**白十字病院3階リハビリ室**(写真)で暖かい日はバルコニーで開催いたします!  
 特に**ご準備するものはございません**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)と一緒に運動しませんか??

『ちょっと気になるなあ、話聞いてみようかなあ、』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！

# 三二体験会までのながれ

## 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!!



## ②予約当日 白十字病院3階 リハビリ室へ

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ルディック・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  
なってきましたねー  
(^^)

ポールの高さ調整



グリップの握り方



## 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公認指導員  
も在籍してます!



※JNWL=全日本ルディック・  
ウォーク連盟



### 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)



体験時間は約30分!