

ノルディックウォーキングは

フレイル予防に効果あり!! SDGs

※**フレイル予防**として年齢・性別・身体能力にかかわらず、
誰にでも簡単に始められる**有酸素運動**です。

※2本のポールを使って、**肩甲骨を廻旋して歩く**（骨盤も連動）
ことが「**膝・腰**」への負担を軽減します。

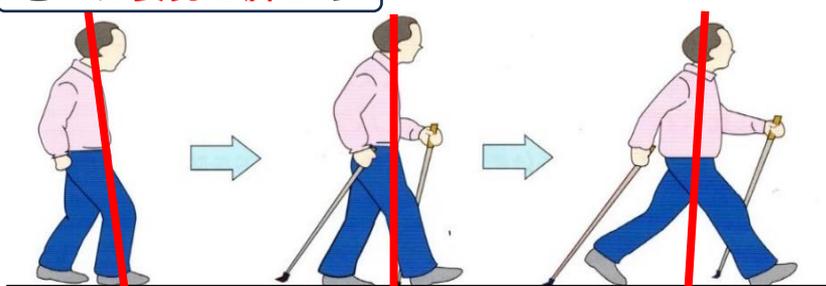
健康寿命延伸 SOON 健脚寿命延伸

元気な笑顔の秘密は
“姿勢と脚”にあり

高齢者の姿勢の特徴



老いは姿勢と脚から



ノルディックウォーキングを続けると、歩く姿が変わり、
歩くことに自信がきます

公開講座（丘陵公園定例開催・長岡健生がコラボ）

フレイル予防講座 & ノルディックウォーキング講座 サブタイトル 【老いは姿勢と脚から】

日程：令和6年11月3日(日)祝日

場所：国営越後丘陵公園（花と緑の館集合）

参加料：¥500

先着50名様募集

内容：10:00～11:00 フレイル予防講座（12:00～13:00 昼食交流会）

11:00～14:00 ノルディックウォーキングフィットネス講座

※良い姿勢と歩行・身体バランスと健康について

※ノルディックウォーキング基本

14:15～16:00 フィールドウォーキング（INWA10ステップ体験）

（講師）健康生きがいづくりアドバイザー・JNFAベーシックインストラクター



効果

腸内活性化