



# 健康づくりのための ウォーキング& ノルディックウォーキング

日時 平成29年2月15日(水)

参加費無料

ノルディックのポールをご持参ください。  
所有していない人は準備いたします。

13:30 ~ [講義と実習 各約1時間]

場所 三野体育館 [三好市三野町]

講義:「健康づくりのためのウォーキング」

実習:「良い歩き方とノルディックウォーキング」

準備物:屋内用のシューズ

(できればウォーキング用シューズ、外履きの場合は洗ってお持ちください)



田中 俊夫

<講師略歴>

- 1960年倉敷市生まれ
- 岡山大学大学院教育学研究科修了
- 徳島大学大学院総合科学研究部  
[大学開放実践センター]教授(現職)
- 「阿波踊り体操」制作

歩くことは誰でも手軽にできる健康法。しかし継続していくことは難しいことも事実です。運動継続の秘訣を知り、良い歩き方を身につけることでウォーキングが生活習慣となるはず。また、2本のポールを使ったノルディックウォーキングは、体力の低い人から高い人までより効果的な運動ができるようになります。ぜひ体験してみてください。



# 健康づくりのための ウォーキング& ノルディックウォーキング

## 参加申込書

### 【問い合わせ・申し込み】

徳島大学地域創生センター・にしあわ学舎  
(担当:大西)  
〒779-4801 徳島県三好市井川町辻73  
(三好市井川総合支所3階)

TEL・FAX:  
**0883-78-2127**

Email:  
**nishiawa@tokushima-u.ac.jp**

ファクシミリでお申し込みの場合は必要事項をご記入の上、  
上記申込先宛にファクシミリを送信ください。

●氏名

●所属 \*書ける範囲で結構です

●電話番号

●メールアドレス

定員……〈30名〉 / しめ切り……〈平成29年2月10日[金]〉