

びわスポ健やかストックウォーキング教室

■開催主旨 新型コロナウイルスの影響により未開催であった公開講座を、この度再開します！
ストックウォーキングはノルディックウォーキングとも呼ばれ、ストックを使って歩く運動のことを言います。2本のストックを使うことで転倒予防になり、また背筋も伸び、腰や膝への負担も軽減することができます。まず、ウォーミングアップとして音楽に合わせて普段動かない股関節を中心にエクササイズをし、その後、比良の自然を体感しながら歩きます。ストックを持ち、歩くことは全身運動となり消費カロリーが増加し、ダイエット効果が期待できます。また、ストックウォーキングは安全で楽しく運動できることや、歩く習慣のある人は長寿であることがわかってきたことから普及が進んでいます。つい運動不足になりがちな日常ですが、日本一の琵琶湖と雄大な比良山系を眺めながら、ストックウォーキングエクササイズを一緒に楽しみませんか？
歩く仲間をつくるためにも多くの参加をお待ちしております。

■開催期間 2022年10月5日（水）～2022年11月9日（水）の毎週水曜日
全6回 AM10:00～11:30

■場 所 びわこ成蹊スポーツ大学

■講 師 藤松 典子教授

■定 員 先着20名（医療機関から運動を制限されていない方）

■参加費 3,000円（保険料：1,850円込み）

■申込期間 2022年8月22日（月）～2022年9月22日（木）

※個人情報の扱いについて 本学からイベント案内、スポーツ安全保険加入手続き（氏名・年齢）
その他当スポーツ教室の事務以外には使用しません。



びわこ成蹊スポーツ大学

スポーツ統括本部 宛て

F A X 077-596-8447

メールアドレス sen@bss.ac.jp

問い合わせ TEL: 077-596-8446

申 込 書

ストックウォーキング教室2022を申し込みます。

申込者

氏 名 _____

年 齢 _____ 歳

性 別 男 ・ 女 _____

郵便番号 _____

住 所 _____

電 話 _____

F A X _____

メールアドレス _____ @ _____