Q&A ノルディックウォーキングはどうやって歩けばいい?

1

踏み出した足と逆側のポールを軽く地面につきます。

2

前に歩くのと同時に、ポールでグッと地面を押して前進します。

3

押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をパッと離します。

目安は身長×0.63

ポールが 無料 で使えます!

8月1日(土)から、ポールの無料貸し出しを始めます。ぜひ、ノルディックウォーキングを体験してみてください。

◆**貸出場所**=田原・赤羽根文化会館
渥美運動公園

◆**貸出時間**=午前9時～午後5時

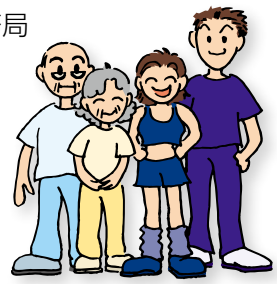
※貸出状況は、各施設でご確認ください。

【実演】スポーツ推進委員…鈴木智美(泉校区／2頁)、荒木佐知子(中山校区／3頁)

スポーツ大好き TAHARA

田原市で活動している「スポーツ少年団」「体育協会」をご紹介します。

▶田原市スポーツ少年団本部・田原市体育協会事務局
(いずれも田原文化会館内)☎22局6063



皆さん、私たちと一緒にさわやかな汗を流しましょう!

※詳しくは事務局へお問い合わせください。

田原市スポーツ少年団

スポーツを通じた青少年の健全育成を目的として、1974年に設立した社会教育団体です。市内では、約700人の小学生が軟式野球やバドミントン、ソフトテニス、剣道、サッカー、バレーボール、空手などの種目のスポーツ少年団に所属して活動中です。

田原市体育協会

田原市のスポーツ中心組織で、技術の向上に努め、市民の親睦と健康増進を目的に活動をしています。現在、24協会とスポーツ少年団によって構成されており、年間を通して、初心者教室や各種目ごとに、スポーツ大会の運営などを行っています。