

令和6年度

# スポ文講座

Kumagaya Sports & Culture Park COURSE



事前申込制  
募集人数20名

## 基本を学ぼう！

スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人！  
シェイプアップや美しい歩き方をしたい人！

# 初めてのノルディックウォーク

～講座内容～

- ①ノルディックウォークの特徴、ポールを選び方
- ②緩まない靴紐の結び方、ポールのセット
- ③ウォーキングの効果や正しい歩き方
- ④準備運動・基本的な歩行指導
- ⑤ポールを使って園内を歩いてみよう！
  - ・効果的な歩き方
  - ・階段ウォーク
- ⑥心拍数測定、整理運動
- ⑦質疑応答

姿勢が良くなり、血行改善、  
有酸素運動により健康促進  
仲間と一緒に楽しく歩きましょう



【日時】 10月19日(土) 9:00~12:00 (受付開始 8:30~ 陸上競技場 正面玄関ロビーにて)

ノルディックウォーク熊谷

【講師】 会長 黒田勝則 副会長 黒澤三郎 事務局長 青木富士雄

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

【会場】 陸上競技場第1集会室 及び 園内 ※雨の場合は陸上競技場内「雨天練習場」で行います

【定員】 20名(中学生以上)

【受講料】 おひとり 1000円 (ポール持参の方は500円) (当日現金払)

【持ち物】 運動できる服装 運動靴 タオル 飲み物 ポール(お持ちの方)

【申込み】 9月19日(木) 9:00~ 下記【申込み方法】にてお申込みください

【注意事項】 貴重品等の持ち物をご自身で管理をお願いいたします。 (先着順)  
※陸上競技場更衣室内にロッカー(有料100円)あり  
同伴者の会場への立ち入りは出来ません。



※ お客様からいただいた個人情報はスポ文講座の予約、教室の運営のみに使用します。

なお、個人情報のご提供は任意ですが、ご提供いただけない場合は講座のお申込みを受け付けない場合があります。

【お問合せ】

【申込み方法】

【アクセス】

公益財団法人埼玉県公園緑地協会  
熊谷スポーツ文化公園管理事務所

予約サイト



申込み開始日時に予約ページ  
に「予約受付中」が表示され  
予約が可能になります  
(メールアドレス必須)

【お車】 国道17号熊谷バイパス 「肥塚」交差点または  
「熊谷スポーツ文化公園入口」交差点から約700m

【バス】 JR熊谷駅北口 2番乗り場 あるいは 3番乗り場



埼玉県熊谷市上川上300

電話 048-526-2004

電話

048-526-2004  
(受付時間 9:00~17:00)

※1回のお申込みで受付は1名(申込み者本人)まで  
※複数名の場合はいずれの方法も1名ずつでお申込み  
ください(同一のメールアドレスは使用できません)

熊谷スポーツ文化公園

検索