

実施案内

健康づくり指導者バンクに登録いただいている皆様と、健康運動に興味のある  
滋賀県民の方々のスキルアップと交流の会を開催いたします。

今回はストックウォーキング。

ストックを使って下肢への負担軽減と、上半身の筋肉を使うことで代謝アップ！

びわこ成蹊スポーツ大学周辺の自然の中を歩きます。

滋賀県健康づくり指導者バンク交流事業：登録者と県民のスキルアップ

メタボ予防改善・ダイエット効果・姿勢改善に抜群の効果！



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、言葉のとおり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と全身運動になり消費カロリーが増加します。また、低体力者や膝腰に不安のある方も負担が軽減し、ウォーキングを実践できます。ダイエット効果とともに安全で楽に感じるので世界中に広がっています。

今回は滋賀県の健康づくりに携わる方、健康運動愛好家の皆様には是非体験していただきたいと思います。

開催日時： **平成20年3月16日(日)**  
**13:30~16:30**

場 所： びわこ成蹊スポーツ大学 大津市北比良1204

内 容： **【ストックウォーキングの理論と実技】**

講師 龍谷大学准教授  
ストックウォーキング協会理事  
**井上 辰樹 氏**

**【情報交換会～皆さんの取り組みと指導者の交流】**

参加費： **無料 (定員:50名)**

ストックウォーキングの理論や効果を学習した後、実際に歩きます。

(晴天時には体育館と屋外、雨天時には体育館のみ)

運動のできる服装と、飲み物・タオルなどをご持参ください。

★ストックはレンタル品をお貸しいたします。

申込方法： 別紙の申込用紙に必要事項をご記入のうえFAX、または同内容をメールにて送信下さい。

★定員を超えた場合は抽選といたします。受講確定者には受講証を送付いたします。

主催 財団法人滋賀県健康づくり財団  
滋賀県 健康推進課

