

令和3年10月7日（木）午後4時 発表

射水市記者発表資料

件名

「ノルディックウォーク体験会」の開催について

(担当：地域福祉課 地域支援係 本庁舎)

長引くコロナ禍で高齢者の身体活動は制限され、フレイルの進行などが確認されています。本市では、身体機能が維持できるように自宅でできる体操などを周知してきましたが、屋外でも安全に楽しく運動ができるように、次の取り組みを実施します。

1 「ノルディックウォーク体験会」の開催

開催日：10月15日（金） 10:00～ 庄西コミュニティセンター
10月21日（木） 13:30～ 浅井コミュニティセンター
10月26日（火） 9:30～ 黒河コミュニティセンター

内 容：①ロコ・チェック（運動器の機能低下による移動能力の低下があるかどうかをチェックするもの）
②ノルディックポールを使用した介護予防体操
③ノルディックウォーク

①についてはリハ専門職が実施

②、③についてはノルディック・エクササイズ公認指導員が実施

参考：ノルディックウォークについて

2 本のポールを使用することで姿勢が改善され、より安定した歩行ができます。また、全身の筋肉を使うためエネルギー消費量が多く、運動効果も高い歩行です。

問合せ先

担当 射水市福祉保健部 地域福祉課 地域支援係（本庁舎）
杉谷副主幹
TEL 0766-51-6625/FAX 0766-51-6657
E-mail：chiiki@city.imizu.lg.jp

ノルディックウォーク体験会

左右の手でポールをつきながら歩きます。

正しい歩行姿勢に！
長時間の歩行もラクラク！
90%の筋肉を使う全身運動！



開催日： 10月15日(金)

時 間： 午前10時～11時40分(受付午前9時30分～)

場 所： 庄西コミュニティセンター

対 象： 市内在住の65歳以上のかた(定員約20名)

参加料： 無料

服 装： 簡単な体操やウォーキングができる服装、運動靴

持ち物： 飲み物・タオル

ノルディックポールはお貸しします

公認指導員が指導します！

内 容

- ・ノルディックポールを使った体操
- ・ノルディックウォーキング
- ・ロコ・チェック(移動能力をチェックしてみましょう)

【問合せ先】

射水市役所 地域福祉課
TEL：0766-51-6625 FAX：0766-51-6657