

大学教職員対象 ノルディックウォーキング体験会

～北欧発のニュースポーツで、リフレッシュ＆健康増進！～

ノルディックウォーキングとは？

2本の専用ポールを使って全身をバランスよく動かす北欧発のウォーキングスタイル。

姿勢改善・肩こりや腰痛予防・ストレス軽減に効果的！忙しい教職員の皆さまにおすすめの健康づくりです。

開催日時

・第1回：11月25日（火）12:30～13:15

テーマ：理想の姿勢と自然なウォーキング、ポールテクニックの習得

・第2回：12月2日（火）12:30～13:15

テーマ：ポールエクササイズ体験&待兼山ウォーク

（※雨天時は12月9日（火）に延期）



集合場所

大阪大学 全学教育推進機構 総合棟 I・1F 玄関ホール

対象・持ち物・服装

・対象：大阪大学の教職員（定員10名・先着順）

・動きやすい服装（スカート不可）・スニーカーまたはウォーキングシューズ

・専用ポールは主催者が準備

・1回のみ参加もOK（2回連続参加を推奨）

講師

藤田 和樹（全学教育推進機構 スポーツ・健康教育部門）

国際ノルディックウォーキング連盟（INWA）公認ナショナルトレーナー

☒ 参加費 無料

お申込み

下記 URL または QR コードからお申込み下さい。

<https://forms.office.com/r/0hyJm89PBj?origin=lprLink>

お問い合わせ

大阪大学 全学教育推進機構 スポーツ・健康教育部門 担当：藤田 和樹

 fujita.celas@osaka-u.ac.jp

