

# 2015年度 第5回 元気健康セミナー

## ノルディックウォーキングで元気健康 ～NWの魅力と効果を再考する～

講師 齋藤 昌宏 先生

東北福祉大学 特任准教授 / 健康運動指導士  
ノルディックウォーキング ナショナルコーチ



NWは、専用のポールを両手につけて歩くフィットネススポーツです。ポールを使うことで全身運動となり、健康増進が期待できます。本セミナーでは、NWが身体に与える効果の他、基本的な歩き方・楽しみ方についてお話をします。NWの経験がない方も、ベテランの方も、改めてNWの魅力を認識しましょう。

※運動は行いませんので、普段着でお越しください。

\* NW = ノルディックウォーキング

●開催日：平成28年2月27日（土）  
14:00～15:30

●場 所：東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス6階61教室

●定 員：100名 ※定員になり次第の締め切りとなります。お早めにお申込みください。

●申込方法：お電話または受付カウンターにてお申込みください。

参加費無料

\*内容は一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

会場の仙台駅東口キャンパスは、  
JR仙台駅 地下東西自由通路  
「出入口1」から地上に出てすぐ！

《公共交通機関をご利用ください》

仙台駅東口キャンパスにはご利用いただける駐車場が  
ございませんので、ご協力お願い申し上げます。



お問合せ  
お申込み