

赤十字健康講座

ノルディックウォーキング & フレイル予防

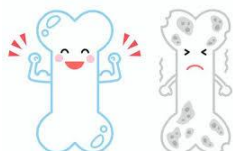
フレイル予防のためのノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩く、フィンランド生まれの健康ウォーキングです。ポールが身体を支えるので、膝や腰の負担が軽く、安心して歩けます。上半身と下半身を同時に使うため、筋力の維持・向上に役立ちます。バランス感覚が自然に鍛えられ、転倒予防につながります。屋外での活動は気分をリフレッシュし、心の健康にも効果的です。仲間と一緒に歩くことで、社会参加のきっかけになり孤立を防ぎます。

※フレイルとは 加齢とともにこころとからだの動きが弱くなり、要介護状態になるリスクが高い状態

日	時	令和8年10月5日(月)9:30~12:00 受付9:15~		
会	場	日本赤十字社北海道支部 (札幌市中央区北1条西5丁目) ※公共交通機関でお越しください。		
ウォーキングコース		日本赤十字社北海道支部近隣を予定 ※雨天時は屋内		
服	装	動きやすい服装 ※希望者には、ポールとベストを貸出します。		
定	員	30名程(複数名の参加でも、参加する各人が個別でお申し込みください。)		
参	加	費	無料	
参	加	資	格	高校生以上
申	込	方	法	裏面の申込書にてFAX・メールまたは二次元コードより申込 (メールの場合、件名に「赤十字健康講座申込」、本文に本チラシ裏面の 申込用紙の内容をご記載ください。)
申	込	期	限	令和8年9月30日(水) 必着 ※定員となり次第、締め切りとなります。

主催	日本赤十字社北海道支部
共催	北海道健康生活支援赤十字奉仕団 北海道ノルディックウォーキング赤十字奉仕団
後援(敬称略)	明治安田生命保険相互会社



申 込 用 紙

ふりがな		性 別	男 性 ・ 女 性
氏 名		生年月日 (和歴)	S / H 年 月 日
住 所	〒 —		
TEL	() —	WEB 申し込みはこちらから 	
FAX	() —		
Mail	@		
ポールレンタル (無料)	必要 ・ 不要		

申 込 先 日本赤十字社北海道支部 事業推進課

〒060-0001 札幌市中央区北 1 条西 5 丁目

TEL 011-231-7126 FAX 011-231-7128

Mail kyuugo@hokkaido.jrc.or.jp

※取得した個人情報は、本講習実施以外には使用しません。

※当日の様子を写真や動画で記録し、当支部 HP や SNS で使用する場合がありますので、ご了承ください。