

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

学 ぶ ・ 歩 く ・ 食 べ る

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ってきた状態

日

時

会

場

ウォーキングコース

服

装

定

員

参

加

費

参

加

資

格

申

込

方

法

申

込

先

申

込

期

限

令和7年10月22日(水)9:00~13:00 受付8:45~

日本赤十字社北海道支部 3階会議室

(〒060-0001 札幌市中央区北1条西5丁目)

60分コース 日本赤十字社北海道支部近隣を予定 ※雨天時は屋内

動きやすい服装 ※ポールとベストを貸出します。

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。)

500円(保険・非常食試食代) ※当日 受付でお支払いください。現金のみ

高校生以上

裏面の申込書にてFAX・メールまたはQRコードより申込

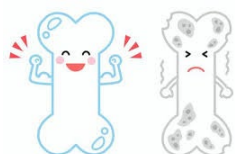
(メールの場合、件名に「赤十字健康講座申込」、本文に本チラシ裏面の申込用紙

の内容をご記載ください。)

裏面をご覧ください。

令和7年10月14日(火)※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(HL 奉仕団)
北海道ノルディックウォーキング赤十字奉仕団
札幌市赤十字奉仕団
後援(敬称略) 明治安田生命



日本赤十字社 北海道支部
Japanese Red Cross Society



タイムテーブル

時刻	内容	担当
8:45～9:00	受付	HL 奉仕団・北海道支部
9:00～9:05	開会・講師紹介	北海道支部
9:05～10:05	フレイル講座	HL 奉仕団
10:05～10:45	骨密度チェック・血管年齢測定・自律神経チェック	明治安田生命
10:45～10:55	炊飯袋(ハイゼックス)を使った非常食体験	札幌市赤十字奉仕団
10:55～11:05	休憩・準備	—
11:05～12:35	ノルディックウォーキング ※雨天時は屋内	ノルディック奉仕団
12:35～13:10	非常食炊出し試食	札幌市赤十字奉仕団
13:10～13:15	閉会・終了	北海道支部

申込用紙

フリガナ		性 別	男 性 ・ 女 性
氏 名		生年月日	西暦 年 月 日
住 所	〒 市・町・村		
TEL	() —	WEB 申し込みはこちらから 	
FAX	() —		
Mail	@		
ボールレンタル	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