



주민들의 건강에 대한 관심과 자발적 운동참여 동기를 부여하고 스스로 주체가 되어 자기관리를 할 수 있는 기회 마련

**노르딕 걷기 동아리 운영**

**대상 : 지역주민**

**신청조건 : 팀 5명이상 구성, 노르딕 걷기 리더자 선정, 주 2회 이상 자체걷기 실천 할 수 있는 동아리**

**운영기간 : 연중**

**운영장소 : 기찬윗길, 등산로, 학교운동장, 마을길 등**

**지원사항**

노르딕 스틱 대여 : 6개월

노르딕 걷기 동아리팀에 전문강사 지원 : 5회 (주1회)

**접수방법 : 방문 및 팩스 신청**

**접 수 처 : 영암군보건소 건강증진팀 (☎061-470-6530, 6531)**

**노르딕 워킹이란?**

양손에 등산스틱처럼 생긴 막대를 짚으면서 걷는 운동

일반걷기와는 다르게 운동효과 높아요!

하체근력이 약한 어르신에게 효과적이며 스틱을 사용함으로 체중이 분산되어 관절염 환자에게 효과적인 재활치료 방법

※ 기타 자세한 사항은 영암군보건소 470-6530로 문의 해주세요