

ウイズコロナ  
新日常へ!

3密を避けるため  
先着 5名 まで !!



完全冷暖房完備荒天以外 100%実施保証

## ポールウォーキング体験教室

ポールウォーキングとは.....

日本の整形外科医が開発した新しい健康法、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく速く歩けるようになります。健康寿命の鍵は「筋肉の有無」と「歩く速さ」だったと納得いただける体験教室です。2015年から要介護3未満は自宅介護になりました。室内用「アルポ」もご紹介! **高齢者だけでなく「スマホ巻き肩」を矯正したい若者に ウォーキングの1.5倍の運動効果アップがあると浸透中。**

ポールウォーキングとは 有酸素運動・筋トレ・ストレッチの3つ効用を パーソナルに強度変換(モディフィケーション)できる社会参加の道具です! 感謝歩行・幸せ歩行の実現!!

○ **開催日: 3月8日(月)・22(月)**

集合: まちの健康研究所「あ・し・た」TX 柏の葉キャンパス駅 ららぽーと北館 3F

**開催時間: 13:15~15:15(14:45)** (15分前に お越しください)

※ ウイズコロナで「あ・し・た」の中止・変更が優先しますので申込時にご確認下さい。当日参加者の構成で(歩幅測定省略)の短縮バージョンになることがあります。

○ **こんな方にお勧め:** 下記のような親御さんがいる方の体験も歓迎。

: スマホ巻き肩やネコ背を姿勢矯正したいと願う方。

: 各種サポーターやアンバサダーなどボランティア

活動で前より歩く速度が遅くなったと感じる方。

※医師から運動制限を受けてない方、自力歩行できる方、両手でポールを持てる方。

○ **参加費: 300円** (保険・資料代含む)・別途レンタルポール代 300円

**服装・持ち物:** ウォーキングに適した服装とシューズ。飲み物・タオル・手袋・マスク・帽子。※両手が空くようポーチ・リュック等にいらしてください。

○ **申込: 電話 04-7197-7713 (10:00~18:00)**

次回開催予告

2021年4月12日(月)・26日(月) 10:15~11:45(12:15) 夏時間



歩かなければ 歩けなくなる!



主催: 柏の葉ポールウォーキングクラブ(KPC)

※柏市民公益活動団体「特 292号」

共催: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会 指導コーチ: MC:PRO・登録「NO.PI123」

後援: 一般財団法人健康・生きがい開発財団 協賛・協力: まちの健康研究所「あ・し・た」

後援: 一般財団法人千葉県生涯大学校 東葛飾学園