

ワクチン接種で  
新日常へ!

3密を避けるため  
先着 5名 まで!!



## ポールウォーキング体験教室

**高齢者問題の切り札! 「歩かなければ歩けなくなる」**

目・・・白内障手術  
耳・・・骨伝導イヤホン  
足・・・ポールウォーキング

**健康寿命の鍵は 「パンチ ひじ鉄 歩き」!**  
申込:電話04-7197-7713 (10:00~18:00)

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:2月14日(月)・28日(月)

集合:まちの健康研究所「あ・し・た」TX柏の葉キャンパス駅 さらぼーと北館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。



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