

整形外科医が開発した

第2弾

# ポールウォーキング体験教室



ポールウォーキングは：

- 専用の2本のポールを使って、歩くことに自信のない方でも安心、安全に、正しい姿勢で歩けます！
- しかも、全身運動で、運動効率もアップ。体脂肪の燃焼を促し、インナーマッスルが強化されます！
- メタボ、認知症、寝たきりの予防のために日本の整形外科医が開発しました。

## < 日時 >

(原則第2、第4月曜日)

5月 25日(月)

6月 8日(月)、 22日(月)

7月 13日(月)、 27日(月)

毎回 10:15~12:15

## < 場所 >

ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

## < 持ち物 >

- 運動しやすい服装と靴、帽子
- 水分補給用の飲み物、汗ふきタオル
- 荷物は必ず小さめのリュックサックかウェストポーチに入れ、両手が自由になるようにしてください。

## < 参加費 >

専用ポールをお持ちの方： ¥300  
お持ちでない方： ¥600

## < 申し込み >

まちの健康研究所「あ・し・た」  
04-7197-7713  
(10:00~18:00)

## < 締め切り >

各開催日の2日前の土曜日  
15:00  
(傷害保険申し込みのため)

ご家族のために、まず  
ご自身が体験したい方、  
健康づくりや居場所づくり  
をお考えの団塊の世代の  
方、大歓迎です！

雨天  
中止

中止の場合は、当日8:00に決定  
武田インストラクター(スマ步検定官) 090-7736-6101にお問い合わせください。

※ 通院中の方は、事前に主治医の許可を得てください。  
※ 当日の直前のご体調により、参加を見合わせていただく場合があります。