

バランスよく  
楽しく歩ける

## ポールウォーキング体験教室



ノルディックウォーキングとは別にポールウォーキング専用の体験教室を開催します。

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歩けるようになります。・・・自己効力感再現!  
上半身も積極的に動かすことにより全身運動となります。・・・運動効果もアップ!  
ポールを持つことで左右のバランスが取れて姿勢良く歩けるので、転倒の不安もなく、安心して歩くことができます。・・・団塊の世代や高齢者の方にお勧め!

○ **開催日：7月11日(月)・25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 ららぽーと北館3F

開催時間：10:15～12:15(15分前にお越しください。)

※ 調整池と1番街コースまたは手づくり広場と二番街コースの歩行は雨天中止。

※ 基本講習は、雨天に関係なく エアコン完備の室内で実施します。

○ **こんな方にお勧め：歩行に少し不安を感じる方。**

**足腰の衰えを感じる方。** フットケアの重要性をお知らせします。

※ 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

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

**: FAX04-7140-5457**

**メール:kpc20156@gmail.com**

次回開催予告

8月8日(月)・22日(月) 10時15分～12時15分

**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・帽子  
※両手が空くようなポーチ・リュック等

**主催：**柏の葉ポールウォーキングクラブ (スローガン 歩かなければ歩けなくなる!)

**指導：**日本ポールウォーキング協会公認 (BCコーチ・ACコーチ・スマ歩検定官)

**共催：**一般社団法人 日本ポールウォーキング協会  
**協賛・協力：**まちの健康研究所「あ・し・た」



登録 NO.M1123