

フレイル予防  
の切り札!

歩かなければ歩けなくなる!



## 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薦め!

○ 開催日: 10 月 10 日(月)・24 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: 13:15~14:45(15:15) (15分前にお越しください。)

※14時45分で終了。15時15分までは希望者による質問時間を30分確保しています。

※完全冷暖房完備で100%実施保証。ただし周辺の歩行は雨天時は中止します。

○ 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。このような親御さんいる方の体験も歓迎。

※ 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)

メール: kpc20156@gmail.com

次回開催予告

11 月 14 日(月)・28 日(月) 13 時 15 分~ 14 時 45 分(15:15)

**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 (柏市民公益活動団体 特 292 号)



**指導:** 日本ポールウォーキング協会公認 (マスターコーチ PRO・登録 NO.M1123)

**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」