

フレイル予防
の切り札!

屋外でポールウォーキング
室内でアルポ



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。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。

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!

ウォーキングとポールウォーキングの違い、ポールとノルディックの違いがわかる 2H。

○ **開催日: 11月13日(月)・27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 荒天以外は 100%実施保証。

○ **こんな方にお勧め: スマホ巻き肩を矯正したい方。**

: 足腰の衰えから歩行に少し不安を感じる未病の方。

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・帽子。

※両手が空くようなポーチ・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

12月4日(月)・18日(月) 13時15分~14時45分(15:15)

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:** (MC:PRO・登録NO.M1123)

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

※平成28・29年柏市たまご補助金交付団体