

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年からは要介護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: 12月4日(月)・18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

1月8日(月)・22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