

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。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! 高齢者だけでなく「スマホ巻き肩」を矯正したい若者にウォーキングの1.5倍の運動効果アップがあると浸透中。

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: 6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: 10:15~11:45(12:15) (15分前にお越しください。)

※11時45分で終了。12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。当日の参加者構成により変化します。※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: 下記のような親御さんがいる方の体験も歓迎。

: サポーターやアンバサダーなど各種ボランティア

活動で歩く速度が遅くなったと感じられる方。

: スマホ巻き肩やネコ背を 姿勢矯正したい方。

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

7月 8日(月)・ 22日(月) 10時15分~ 11時45分(12:15)

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.PI123)

後援: 一般財団法人健康・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 28.29.30 年度柏市たまご補助金交付団体