

ウイズコロナ
新日常へ!

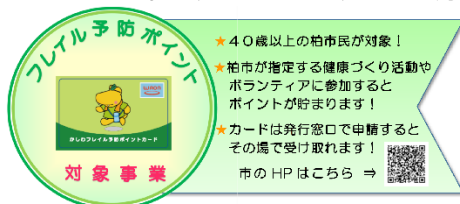
3密を避けるため
先着 5名 まで !!



完全冷暖房完備荒天以外 100%実施保証・熱中症計完備

ポールウォーキング体験教室

4月から下記 対象事業になりました。5月から10月まで涼しい夏時間です。(10:15-12:15)



- ★40歳以上の柏市民が対象!
 - ★柏市が指定する健康づくり活動やボランティアに参加するとポイントが貯まります!
 - ★カードは発行窓口で申請するとその場で受け取れます!
- 市のHPはこちら →

ポールウォーキングとは 有酸素運動・筋トレ・ストレッチの3つ効用を パーソナルに強度変換(モディフィケーション)できる社会参加の道具です! 感謝歩行・幸せ歩行の実現!!

○ **開催日: 7月12日(月)・26日(月)**

集合: まちの健康研究所「あ・し・た」KOIL 4F 仮店舗

開催時間: 10:15~12:15(11:45) (15分前に お越しください)

※ ウイズコロナで「あ・し・た」の中止・変更が優先しますので申込時にご確認下さい。当日参加者の構成で(歩幅測定省略)の短縮バージョンになることがあります。

○ **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。

: スマホ巻き肩やネコ背を姿勢矯正したいと願う方。

: 各種サポーターやアンバサダーなどボランティア

活動で前より歩く速度が遅くなったと感じる方。

※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・マスク・帽子。※両手が空くようポーチ・リュック等にいらしてください。

○ **申込: 電話 UDCK 04-7140-9686**

次回開催予告

2021年8月9日(月)・23日(月) 10:15~12:15(11:45) 夏時間



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 指導コーチ: 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」

後援: 一般財団法人千葉県生涯大学校 東葛飾学園