

ワクチン接種で
新日常へ!

3 密を避けるため
先着 5名まで !!



完全冷暖房で荒天以外 100%実施保証・熱中症計完備

ポールウォーキング体験教室

健康寿命延伸アドバイス (生活に組み込みましょう。)

1日30分 買い物の行き帰り 1段ギヤ・2段ギヤ交互に3分間 5セットで十分です。
リュックに詰めれば 脱プラと健康の 一石二鳥。



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: 9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: 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 04-7197-7713 (10:00~18:00)**

次回開催予告

2021年10月11日(月)・25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