

ウィズコロナ
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

ポールウォーキング体験教室



人生 100 年時代！

高齢者は 目・耳・足が「フレイル」になります。

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。

○ 開催日：11月14日(月)・28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：13:15～15:15 (10 分前にお越しください)

☆「フレイル予防」こんな方にお勧め

- ・ 歩くことに少し不安のある方 (足腰の衰えを感じる方、最近つまづくことが多くなった方等)
【ポールを持つことで左右のバランスが取れ姿勢良く安心して歩けます。】
- ・ 少しでも健康寿命を伸ばしたいと考えている方 (「健康と病気の間にあるもの」
介護予防対策の観点から将来寝たきりにならないようにしたい方等)【肩甲骨も使う全身運動です。】

○ 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。

※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

2022 年 12 月 5 日(月)・19 日(月) 13:15～15:15 冬時間

<楽しむ会のご案内> 体験教室に参加された方、ポールを持って楽しく歩きましょう！

11 月 12 日(土) 12 月 3 日(土) 13:15～15:00 雨天中止

集合場所 まちの健康研究所「あ・し・た」 参加費 200 円



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