

ポールウォーキング体験教室

人生100年時代!

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**バランスよく歩けます。



こんな方にお勧め「フレイル予防」

歩くことに少し不安のある方

少しでも健康寿命を伸ばしたい方

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: 10:15~12:15(10分前にお越しください)

参加費:300円(保険・資料代含む)・別途レンタルポール代 200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 (原則 毎月第2・第4月曜日)

2024年1月8日(月)・22日(月) 10:15~12:15

<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!

開催日 1月13日(土) 10:15~12:15 雨天中止

集合場所 まちの健康研究所「あ・し・た」 参加費 100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 **協賛・協力:** まちの健康研究所「あ・し・た」