

# 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: 1月8日(月)・22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2月12日(月)・26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」