

# 整形外科医が開発した ポールウォーキング体験教室

## 2本のポールを手にして、もっと簡単に安心して歩きませんか!

ノルディックウォーキングとは別にポールウォーキング専用の体験教室を開催します。  
ポールウォーキングは、日本の整形外科医により、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・  
認知症・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策として開発されたものです。ノルディック  
ウォークと比して、より転倒防止を重視し、安心に、安全に、簡単に、誰でも、いつでも、気軽に、  
始められます。ポールを使用したポール体操で 筋力・筋持久力・柔軟性の向上指導も行います。

### ●こんな方にはポールウォーキングをお勧めします。

【医師から運動の制限を受けていない方、自力歩行ができる方、両手でポールの持てる方】

- ◇ 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。】
- ◇ 介護予防、未病(健康と病気の間にあるもの)対策の観点から将来寝たきりにならないように、少しでも健康寿命を延ばしたいと考えている方【上半身も使う全身運動です。】
- ◇ リタイヤしたり、子育てが済んだ団塊世代の方で「健康づくり&居場所づくり」を考えている方【4回の受講で健康バトローラー証授与】



地域パトローラー【こどもの登下校・救命のAED・防火・防犯・インフラ・異常気象等の見守り】

**日時** 2月 8日(月)、22日(月) 13:15~15:15

3月 14日(月)、28日(月) 13:15~15:15

4月 11日(月)、25日(月) 10:15~12:15

※ 原則 毎月第2月曜日・第4月曜日 季節により 夏時間(午前) 冬時間(午後) 設定

**場所** ららぽーと柏の葉北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」とその周辺

**参加費** 専用ポール持参の方 : 300円  
専用ポールをお持ちでない方 : 600円(ポールレンタル料含む)

**定員** 先着14名

**持物・服装** 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・帽子。  
※ 両手が空くように荷物はポーチ・リュック等に入れてください。

**申込** まちの健康研究所「あ・し・た」 Tel. 04-7197-7713

**締切** 各開催日の2日前の土曜日 15:00 (傷害保険申し込みのため)

※ 雨天の場合は ポールウォーキングの基礎プログラムと歩幅測定後  
野外歩行を中止し、まちの健康研究「あ・し・た」で 体組成計測を行います。

主催 : 柏の葉ポールウォーキングクラブ / 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」