

整形外科医が開発した ポールウォーキング体験教室

ポールウォーキングは :

- メタボ、認知症、寝たきりの予防のために日本の整形外科医が開発しました。
- 専用の2本のポールを使って正しい姿勢で、歩幅を広げてバランスよく歩けます！
- 全身運動で、運動効率アップ！
- 体脂肪燃焼、インナーマッスル強化！
- 誰でも楽しみながら、安全に歩けます！



だからこんな人に！

- 最近、片足立ちで靴下がはけない、階段を上るのにてすりが必要、家のなかでつまずきやすい、足腰が弱ってきた
- 健康維持のためにウォーキングをしたい方
 - ✓ メタボ予防、ロコモ予防
 - ✓ 血行促進、肩こり改善
 - ✓ 筋力・持久力・柔軟性アップ

イベント後も教室を開いて、継続できるように後押しします！

- 日時 : 5月1日(金)、2日(土)、3日(日)
1回目 : 10:15~12:00、2回目 : 13:15~15:00
- 場所 : ららぽーと柏の葉 2Fクリスタルコート(2F入り口すぐ、15分前にご集合ください。)
- メニュー : 屋内での説明・練習の後、実際に外を歩きます。
- 講師 : 一般社団法人日本ポールウォーキング協会
アドバンスコーチ指導員・スマート歩き検査官 武田 明
- 定員 : 各回先着10名
- 参加費 : 600円 (ポールレンタル料を含む)
- 服装・持ち物:
 - 運動しやすい靴、服装。
 - 汗ふきタオルと、水分補給用の飲み物を小さめのザック、または、ウェストポーチに入れ、両手が自由になるようにしてください。
- 申込み : まちの健康研究所「あ・し・た」 Tel 04-7197-7713 (10:00~18:00)
- 締切り : 4月29日(水)

※ 通院中の方は、事前に主治医の許可を得てください。

※ 当日の直前のご体調により、参加を見合わせていただく場合があります。

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 Tel. 04-7197-7713

共催: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会

後援: 柏市教育委員会 / 協賛: 花王(株) / 協力: 柏の葉キャンパス駅前まちづくり協議会