

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、日本の整形外科医が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・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。

- ◇ 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伸ばしたいと考えている方【上半身も使う全身運動です。】
- ◇ 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
- ◇ リタイヤした団塊世代で「健康づくり&居場所づくり」を考えている方【地域パトローラー(防犯・インフラ・気象等)】



日時	毎月 <u>第2月曜日</u> ・ <u>第4月曜日</u> (原則) <u>4-9月夏時間</u> ・ <u>10-3月冬時間</u>
	夏時間 8月10日(月)、24日(月) 10:15~12:15
	夏時間 9月14日(月)、28日(月) 10:15~12:15
	冬時間 10月12日(月)、26日(月) 13:15~15:15

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(ポールレンタル料を含む)

定員 先着10名

持ち物・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。
※両手が空くようなポーチ・リュック等

申込 まちの健康研究所「あ・し・た」 Tel. 04-7197-7713
(10:00 ~ 18:00)

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。