

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。

- ◇ 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 11月 9日(月)、23日(月) 13:15~15:15

12月 7日(月)、21日(月) 13:15~15:15

1月 11日(月)、25日(月) 13:15~15:15

※ 原則 毎月第2月曜日・第4月曜日

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」