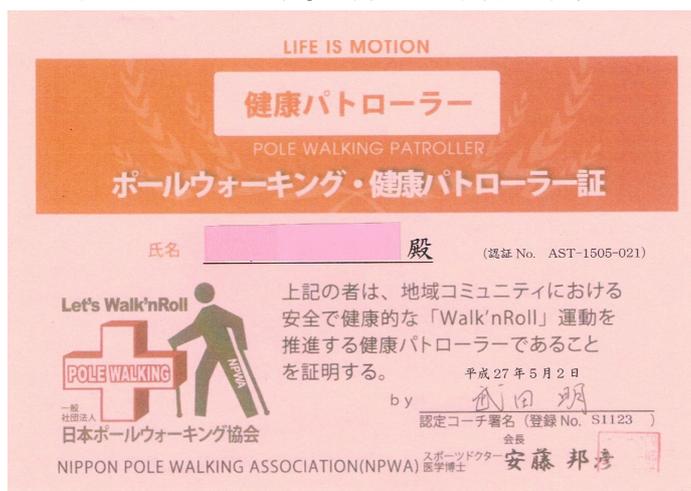


「ポールウォーキングで基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会」のお知らせ

開催日 毎月第2土曜日 (雨天室内で体組成計測)
夏時間 5-9月 (10:15-12:00)
冬時間 10-4月 (13:15-15:00) **集合場所** まちの健康研究所「あ・し・た」

ご自宅の周りにポールを持ったインターバルウォーキングのコースをつくるという体験教室を終了した方々から「まだはずかしいので歩く機会を作りたい」という声に応じて2015年8月から実施しています。(詳細 下記連絡先)



参加条件

※ 下記4条件を全て満たしている方にお知らせしています。

- 医者から運動を止められていない健康な方
- ポールウォーキング体験教室を1回以上受講した方 または健康パトローラー証の受領者
- ポールウォーキング専用のマイポール 持参者
- まちの健康研究所「あ・し・た」の 会員登録者(会員登録は無料です。)

参加費 200円/回(参加予約は不要。)

実施日には 日本ポールウォーキング協会認定のベーシックコーチが同行致します。

当日自宅で 夏時間は8時 冬時間は11時 に雨の場合はウォーキングを中止します。各自出欠自由ですが 当日は 体組成計測後 茶話会になります。

主催 柏の葉ポールウォーキングクラブ(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

貴方は地域のスマ歩リーダーとして、健康パトローラー証にふさわしいお手本として見られる立場になったのです。ポールウォーキングの普及啓発のために見られることに効力感を感じる貴方に変身する「孵卵器」が「楽しむ会」だと思ってください。

自信がいたら 貴方がお友達を誘ってご自宅の周りで「楽しむ会」を作ってください。その為のお手伝いは どんなことでも ご相談ください。

連絡 MAIL:kpc20156@gmail.com FAX:04-7140-5457 携帯:090-7736-6101