

フレイル予防の切り札



ポールウォーキング体験教室

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(室外用)とは.....

日本の整形外科医が開発した新しい健康法、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。・・・自己効力感再現!

上半身も積極的に動かすことにより全身運動となります。・・・運動効果もアップ!

ポールを持つことで左右のバランスが取れて姿勢良く歩けるので、転倒の不安もなく、安心して歩くことができます。・・・**千葉県初登場 室内専用「アルポ」もご紹介!**

ウォーキングとポールウォーキングの違い、ポールとノルディックの違いがわかる 2H。

○ 開催日: 月 日()

場所: ○○地域包括支援センター

時間: : ~ : (15分前にお越しください。)

※完全冷暖房完備で 100%実施保証。ただし雨天時は周辺の歩行は中止します。

○ こんな方にお勧め: 歩行に少し不安を感じる方。

足腰の衰えを感じる方。このような親御さんいる方の体験も歓迎。

※ 医師から運動制限を受けてない方、自力歩行できる方、両手でポールを持てる方。

○ 参加費:300 円(保険・資料代含む)・別途レンタルポール代 300 円

○ 申込:電話 - - (10:00~18:00)

○○地域包括支援センター

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)

指導:日本ポールウォーキング協会公認 (マスターコーチ PRO・登録 NO.M1123)

※コーチ資格取得希望の方はマスターコーチ PRO にご相談ください。

※服装・持ち物: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



共催:一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

後援:一般財団法人 健康・生きがい開発財団 (健康生きがいづくりアドバイザー)

※このチラシは 平成 29 年度 柏市たまご補助金の補助を受けて作成しています。