

柏の葉ポールウォーキングクラブ
代表理事 武田 明

ポールウォーキング体験教室のお知らせ

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

柏の葉ポールウォーキングクラブでは 毎月2回 第二第四月曜日に TX キャンパス駅前にあります ららぽーと北館3階 まちの健康研究所「あ・し・た」で 標記タイトルの体験教室を 2015年5月から 行っております。

前方着地のポール歩きは「ポールウォーキング」、後方着地のポール歩きは「ノルディックウォーキング」と呼んでいます。柏の葉ポールウォーキングクラブの体験教室の特徴は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ていることです。

きっかけは、今年5月のゴールデンウィークに ららぽーと北館の1周年記念催しとして 柏市教育委員会の後援をいただき、まちの健康研究所「あ・し・た」主催による体験教室を6回開き参加された方々の評判が良かった事です。(添付アンケート参照)

その後、参加者や関係者の間で啓蒙・普及の必要性から 6月に柏の葉ポールウォーキングクラブを立ち上げ 7月には 柏市の市民公益活動団体にみとめられました。

5月の時点では柏市で初めての ポールウォーキング体験教室の開催という事で まちの健康研究所「あ・し・た」から 高齢者の窓口であります地域包括支援センターの方々をご招待して体験していただくという事をいたしました。柏市の7つの地域包括支援センター中 4つのセンターから ご参加をいただきました。その時のお話で 高齢者の方が対象なのかと職員でない人に声をかけたとか ゴールデンウィークの祝日でなく平日なら参加できたという声があったと伺っております。

柏の葉ポールウォーキングクラブの発足にあたり 8月から まちの健康研究所「あ・し・た」主催のポールウォーキング体験教室を 柏の葉ポールウォーキングクラブの主催とし まちの健康研究所「あ・し・た」協賛で リニューアルスタートすることになりました。これを記念して 地域包括支援センターの職員の方々に 体育の日10月12日(月)・介護の日11月11日(水)・一般社団法人日本ポールウォーキング協会設立の日12月12日(土)の3日間 10名/日を 無料体験していただく 機会を設けさせていただきました。是非この機会にご体験ください。

ポールウォーキングは、日本の整形外科医の先生がリハビリ、メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム対策として開発されたものです。ノルディックウォーキングと比して、より転倒防止を重視し、安心に、簡単に、誰でも、いつでも、気軽に始められます。まだ 未体験の包括支援センターの職員の方だけでなく 5月に体験済みの職員の方で高齢者の方や 親が高齢になられているご家族の方など お奨めしたい方がいらっしゃいましたら ご招待していただければ幸いです。

敬具

ポールウォーキング体験教室

- 日程 10月12日(月) 11月11日(水) 12月12日(土)
- 時間 13時15分～15時15分終了予定 (集合は 15分前)
- 駐車場 ららぽーと北館駐車場(2時間以内無料)
- 場所 まちの健康研究所「あ・し・た」
※ 雨の場合でも、室内ですので実施します。
- 参加費 無料
ただし 傷害保険申請とレンタルポールのため、事前予約が必要です。
- 募集人員 10名程度。
- 事前申し込み(下記①～③のいずれか)
①電話 04-7197-7713
②FAX (04-7140-5457)
③メール kpc20156@gmail.com
- 服装など 手袋、運動靴、帽子、飲料水 (両手を開けて 汗拭きタオルや飲料水などが収納できるリュックでお出かけ下さい。)
- ポールウォーキング専任コーチ
- 澤田 雅美
ベーシックコーチ指導員・アドバンスコーチ指導員・スマ歩検定官。
 - 武田 明
ベーシックコーチ指導員・アドバンスコーチ指導員・スマ歩検定官。

以上