

日本の整形外科医が開発した!

ポールウォーキング出前講座

健康寿命の延伸・認知症予防・スマホまき肩矯正に!

1. ポイントは どれも筋トレに定年なし!! 高齢者問題の切り札!

フレイル予防は**モディフィケーション(modification)=強度変換**が**キーワード!**

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出前講座を開催します。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、安心して、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、認知行動療法として、2016年に開発された、廊下で使える「アルポ」についてもご紹介します。ポールウォーキングは日本の整形外科医の院長室生まれです。

講座を受ける前と後では 大違いの「健康寿命デザイン」です!?

方法(場所・日時) Tel. - (このチラシで口コミの**下記①②**の連絡先です。)

【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】いわゆる元気高齢者で下記①②にあたる団体の代表者に ご都合の良い日時を 2-3 件リストアップしていただき その中から双方の都合の良い日を選定し実施します。

☆ **①3ヶ月間PWのディスプレイセットを 設置できる場所のある団体**

☆ **②設置する場所はないが 受講できるお友達が5人以上いる団体**

①②の団体の代表には なるべく手を煩わさないよう 説明時に告知チラシや申し込み用紙のフォーマットを入れた USB を お渡しいたします。①の団体の受講者は ディスプレイセットを **3ヶ月間無料貸出**いたします。

①②の受講者は 年会費免除の日本ポールウォーキング協会の「学友制度」に入会できます。詳しくは協会 HP。



時間 夏時間(5-10月) 午前 * 冬時間(11-4月) 午後

参加費 1 コイン **500 円**(テキスト・小冊子・保険料・ポールレンタル料を含む参加費)

定員 先着 **14 名**(終了後 マスターコーチ PRO による質問時間 30 分を確保しています。)

締切 開催日の **2 日前**まで (傷害保険申し込みの為)

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・ポーチ・リュック。

お問合せ 柏の葉ポールウォーキングクラブ 代表理事 携帯 090-7736-6101(10時-16時)

主催: 柏の葉ポールウォーキングクラブ(KPC)※ 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 後援: 千葉県生涯大学校 東葛飾学園

※「柏市民公益活動団体特 292 号」3 年連続補助金受領・柏市民公益活動情報サイト「かしわん, ぽっ?」



出前講座後の現代的課題の取り組みとして 「ポールウォーキングパトロール」は 最適です。

【子供の登下校・AED の設置場所・異常気象・防火・防犯・公園遊具を含むインフラ破損等の見守り】