

体験教室

ご夫婦・お友達と

ポールを使って楽しく歩く!

ポールウォーキング



<当日持参>運動しやすい服・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)

日時 : ●月●日(●) 午●■:■0~■:■0

場所 : ● ● センター(住所.....)

参加費: ● ● 申込み: ●●クラブ(氏名)

連絡先: ●●-●●●●-●●●● 携帯●●●-●●●●-●●●●

講師 : 武田 明 (柏の葉ポールウォーキング クラブ代表理事)

日本ポールウォーキング 協会 マスターコーチPRO 「P.1123」

※保険の関係で お名前・性別・生年月日を申し込み時 お尋ねします。

運動器(骨・関節・筋肉・神経)の衰えは 要介護リスクを高めます。

町会の顔見知りと
参加しましょう！

ポールウォーキング体験教室



健康寿命の延伸・認知症予防・スマホ巻き肩(ネコ背)矯正に!

歩かなければ 歩けなくなる

日時 : ●月●日(●) 午●■:■0~■:■0

場所 : ● ● センター(住所.....)

定員 : 14名

参加費: ●● <当日持参>運動しやすい服・汗拭きタオル・飲み物(水分)

講師 : 武田 明 (柏の葉ポールウォーキング クラブ代表理事)

日本ポールウォーキング 協会 マスターコーチPRO 「P.1123」

主催 : ●●町会

申込先: ●●-●●●●-●●●● 携帯●●●-●●●●-●●●●

※保険の関係で お名前・性別・生年月日を 申し込み時 お尋ねします。

健康寿命の鍵は「歩く速さ」だった。

歩かなければ 歩けなくなる



産業革命以前は 5億人だった地球上の人間は 今70億人以上!

ポールウォーキング(PW)は 日本の整形外科医の院長室で技術開発された !

～ 屋外で「ポールウォーキング」 室内で「アルポ」 ～

健康寿命延伸の7大ポイント (今までと 生活習慣を 変えていますか?)

壁は 建築基準法(外出は必ず玄関の階段)。老化とは 縮む・ボケる・錆びる!

若者常識と高齢者常識の相違点。 幼児に優しい芝生は、高齢者には危険 !

PWは フレイル者に3大効用(筋トレ・ストレッチ・有酸素運動)をもたらす!

バッグから リュクへ! 暑い日・寒い日・雨の日は 外での運動は しない!

運動したら次の日は休む。 運動後30分以内にタンパク質を取りましょう!

旧友とは最初に集合写真を撮って 自分の運動量に合わせて“さようなら”!

若者のスマホ巻き肩は猫背です。 PWが 矯正法として注目されています!



ポールウォーキング体験教室

主な活動場所(TX キャンパス駅)

まちの健康研究所「あ・し・た」

受付 04-7197-7713

毎月2回 第2・第4月曜日

5月-10月夏時間(10:15-12:15)

11月-4月冬時間(13:15-15:15)※

体験教室は完全冷暖房です。

平均寿命から健康寿命の延伸へ (スマホ所持者には「歩く速さ計測アプリ」無料インストール)

柏の葉ポールウォーキングクラブ 特292号

フレイル予防の切り札! PWの普及・啓発を 推進しています。

※平成28/29/30年度 (柏市たまご補助金交付

団体)