無料

「地域デビュー」

パーソナル相談

１日　お一人限定！

行政の仕組み・地域の社会資源をよく見ることから考える

「しくじらないボランティアの勧め」

柏の葉ポールウォーキングクラブの　立ち上げ事例をもとに　フレイルサポーター・オレンジフレンズ・健康アンバサダーなど　各種ボランティア歴から学んだことを伝授。

ポールウォーキングとは・・・・・・・・

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。**健康寿命の鍵は　「筋肉の有無」と「歩く速さ」だったと納得いただける体験教室です。**2015 年から要介護 3 未満は自宅介護になりました。室内用「アルポ」もご紹介！　高齢者だけでなく「スマホ巻き肩」を矯正したい若者に　ウォーキングの 1.5 倍の運動効果アップがあると浸透中。

○ 開催日：

※ご都合の良い日時を 2-3 件リストアップしていただき　お電話ください。その中から双方の都合の良い日を選定し実施します。

開催時間： 夏時間　5-10 月 10:15～12:15 冬時間 11-4 月 13:15～15:15

集合場所：まちの健康研究所「あ・し・た」

※　「あ・し・た」の中止・変更が優先しますので申込時にご確認下さい。毎月第 2 第 4 月曜日はポールウオーキング の体験教室の開催日ですので避けてください。

※　当日時間フリーでリクエスト開催ご希望の方はご相談下さい。時間対応いたします。

○ こんな方にお勧め：

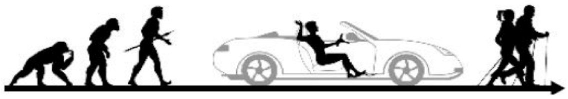
：引退前の現役時代に体得した技能を世の中の為に役立てたい方。　（マズローの第 6 の欲求：利他の欲求）

○ 申　込：電話 090-7736-6101（10:00～18:00）

Email:kpc20156@gmail.com　FAX :04-7140-54557

フレイルサポーター(第５期生)・オレンジフレンズ(NO.3)・健康アンバサダー(2841)

歩かなければ　歩けなくなる！



主催：柏の葉ポールウォーキングクラブ(KPC)　※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　**指導コーチ：**MC:PRO・登録「NO.P1123」

後援：一般財団法人健康・生きがい開発財団　協賛・協力：まちの健康研究所「あ・し・た」

後援：一般財団法人千葉県生涯大学校　東葛飾学園