


『フレイルの改善にも効果的!』 レッツ チャレンジ!

令和5年度 ポールウォーキング教室

～美しい姿勢と歩き方に～

・毎日の歩行に痛みがある方 ・糖尿病などで運動が必要な方

ぜひ、参加して体験してみませんか。



	室内コース (基礎編)	外コース (応用編)
日 時	令和5年5月10日 (水) 13時30分～16時00分 (受付13時15分～)	令和5年5月17日 (水) ※雨天時 5月24日 (水) 13時30分～15時30分 (受付13時15分～)
場 所	湖北台近隣センター (多目的ホール・大会議室)	湖北台中央公園 (湖北台保育園側)
講 師	長岡 智津子氏 (日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ) 我孫子市スポーツ推進員	
内 容	ポールの持ち方などの基礎から ストレッチ、歩き方の実践 栄養・歯の話と口の体操	室内コースで教わったことをもとに、 ポールを使用して、湖北台中央公園内 をウォーキング

○教室は、室内コースと外コースのセットとなります。定員は30名です。

～室内・外コースの様子～

誰でも簡単に
できるので
一緒に始めて
みませんか。



ポールウォーキングとは?

良好な有酸素運動で、ポールを手にもつことにより、姿勢がよくなり、正しい姿勢で安全に歩くことができます。骨粗しょう症や変形性膝関節症などの疾病の予防改善にも効果的です。



<申し込み方法> 下記記載の電話番号までご連絡ください。

我孫子市役所 高齢者支援課 健康推進係

電話 04-7185-1112

