

大好評の

地域でポールウォーキング！

グループで楽しみましょう♪




要申込

ポールウォーキング in 南つくし野

ポールウォーキングとは

ポールウォーキングはスキーのストックに似たポールを使用することで、下半身だけでなく上半身の運動も得られ「より短時間で」「安全に運動効果が得られる」効率の良いウォーキングスタイルです。

①正しい姿勢の保持②バランス力アップ③運動消費が普通のウォーキングの20-30%アップなど、体力の維持向上・フレイル予防で注目を集めています。教室を機に、参加者の皆さんとポールウォーキングをはじめてみませんか？

日程	5/1(水) 5/15(水) 5/29(水) 6/12(水) 6/26(水) 10時~12時頃 全5回 雨天時も屋内で講座を行います 
会場	すずかけ会館1階 ※やなぎ公園周辺を 住所:町田市南つくし野3-7-6 ポールウォーキングで歩きます。
内容 講師	ポールウォーキング講座：村上政司 講師 NPWA(日本ポールウォーキング協会)マスターコーチプロ
参加費	無料 (ポールレンタル1回400円は実費) ポールご購入のご案内を教室内で致します。
定員	20名(先着申し込み順)

申し込みは
3月18日から開始！

※概ね65歳以上の5回の教室終了後も、
継続してグループ活動に参加できる方が対象となります。

申込み、問い合わせは【町田市南第1高齢者支援センター】

TEL 042-796-2789

担当:寺島・三木