

コロナ禍でも人気の屋外運動

ポールウォーキング 基本講座

2本の専用ポールを持って歩くことで、歩行姿勢が改善され、安定・安全・安心が得られます。足腰の弱った方やリハビリにお勧めのウォーキングです。専用ポールを持てばウォーキングだけでなく、ストレッチや筋肉トレーニングも行う事が出来ます。
ポールウォーキングで**転ばない身体**を作り、**健康寿命**を延ばしましょう！

【日 時】 令和5年 3月16日(木)・30日(木) 2回コース
14:00~15:40

【内 容】 3月16日 座学 ポールウォーキングの基本
3月30日 1日目の復習 屋外で坂道や階段の練習
※講座の初めにハマトレ(ロコモ予防体操)も行います

【会 場】 すすき野地域ケアプラザ多目的ホール ※30日は外で行います。

【講 師】 村上政司氏
日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ
秦野ノルディックウォーキング&ポールウォーキングクラブ代表
神奈川健康生きがいつくりアドバイザー

【対 象】 60歳以上の方で自力歩行ができる方

【定 員】 15名(要申込・先着順) ※2月1日から受付開始

【費 用】 1日ごとに300円(ポール貸出代)

【申込み】 すすき野地域ケアプラザ(909-0071)

【持ち物】 室内履き 飲み物



(問い合わせ) すすき野地域ケアプラザ (電話 909-0071)

青葉区すすき野1-8-21