



ポールウォーキングで 筋力アップ

日時：2020年5月29日（金）10：00～12：00

場所：麻生市民交流館やまゆり

会費：無料

講師：なしもとようこ
梨子本洋子


スポーツドクターが開発した新しい健康法！専用ポールをもって歩くことで、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。歩行時の足腰や膝にかかる負担も軽減され楽しくできます。



プロフィール

ポールウォーキングを始めて5年
ウォーキングが好きな新百合ヶ丘が地元の主婦
日本ポールウォーキング教会のベーシックとアドバンスコーチの資格
ノルディックウォーキングの資格を持っている

講座内容

ポールウォーキングについて20分位話した後、 天気がよければ外に出て
アートパークスの芝生の上で使い方や歩き方、ストレッチなど

参加の方へのお願い

- ☆自立歩行ができる方・両手でポールが持てる方・医師から運動をとめられていない方☆
- ☆参加の方はリュックか、ウェストポーチ、履きなれた運動靴、タオル、飲み物を持参して欲しいです☆
- ☆ポール,のようなものを持っている方は持参してくださいねー☆

受講受付：2020年4月1日（水）～

定員：30名

申込方法：裏の申込用紙に氏名・連絡先を記入してご来館又はFAXでご提出下さい

申込み・問い合わせ：麻生市民交流館やまゆり ☎ 951-6321 FAX 951-6467

主催 認定NPO法人 あさお市民活動サポートセンター