

コロナ禍での運動不足解消、フレイル予防に 今注目のポールウォーキングを体験してみませんか

※フレイル=病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下
健康と要介護の中間の虚弱な状態のこと



80歳代女性二人の
見事な歩き!!



専用ポールを持つと姿勢よく軽快に、歩くことが楽しくなります!

- ◎ バランスよく安心、安定した歩行ができる
- ◎ 背筋が伸びて姿勢よく歩ける
- ◎ 腕振りがしっかりできるので
 - ・ 歩幅が広がる
 - ・ 肩甲骨をしっかり動かす全身運動になる
- ◎ リズムを感じて楽しく歩ける
- ◎ 歩くことに集中できるので
ハッピーホルモン“セロトニン”が活性化する
- ◎ 筋トレやストレッチングも手軽に効果的に行える

ポールウォーキング体験クラス 毎月第4月曜 14:00-15:30

日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロによる教室です

対象 : 健康増進や介護予防のためにも、もっときれいに歩きたい方
手軽にできる運動習慣を身につけたい方 など、どなたでも

定員 : 先着6名様

参加費用 : 1,000円

会場 : ①さいたま市三橋総合公園 4/24, 6/26, 7/24, 8/28

※大宮駅西口より東武バスまたは西武バス利用、駐車場有

②さいたま新都心公園 5/22, 9/25

※さいたま新都心駅東口より徒歩約7分

申込締切 : 実施日の前週土曜日まで

※医師から運動を止められている方や不安のある方は事前に主治医にご相談の上お申し込みください

●お問い合わせ、お申し込みは●

セロトニン・ウォーキング Café リトルスマイル (瀧たき) まで
Tel: 090-9961-7551 info@little-smile.net
http://littlesmile-cafe.jimdofree.com

詳細をご案内します

※個別指導、別会場での開催のご希望があればお気軽にご相談ください

