

ポール利用のストレッチ体操 & 歩き方教室 &

ペタンクを楽しむ会 (青空サロン)

☆「歩く」事は健康の基本とも言われています。

ポール利用しての歩くための体操と歩き方練習

☆フランス生まれのスポーツ「ペタンク」を楽しむ会を行います。

「動きやすい服装と靴、汗ふきタオルと水分補給用の水等」をご用意してご参加下さい！

貸出ポール (ウォーキングポール)、ペタンクをご用意しております。

「いつまでも自分の足で出かけ、自分の手、口で食べる」ことが目標です！

コーチ 矢澤 一般社団法人日本ポールウォーキング協会 指導員登録NO. 1947

場 所 「コーナン鎌倉大船」店、脇の公園 (湘南鎌倉病院方向の公園)

どなたでも参加できます。(自由参加、途中参加OK)

見学歓迎、手ぶらで気軽にお越しください。

開催日 2023年 (雨天、荒天時は中止)

4月11日(火)、20日(木) 5月9日(火)、18日(木)

6月6日(火)、23日(木) 7月4日(火)、13日(木)

8月1日(火)、24日(木) 9月12日(火)、21日(木)

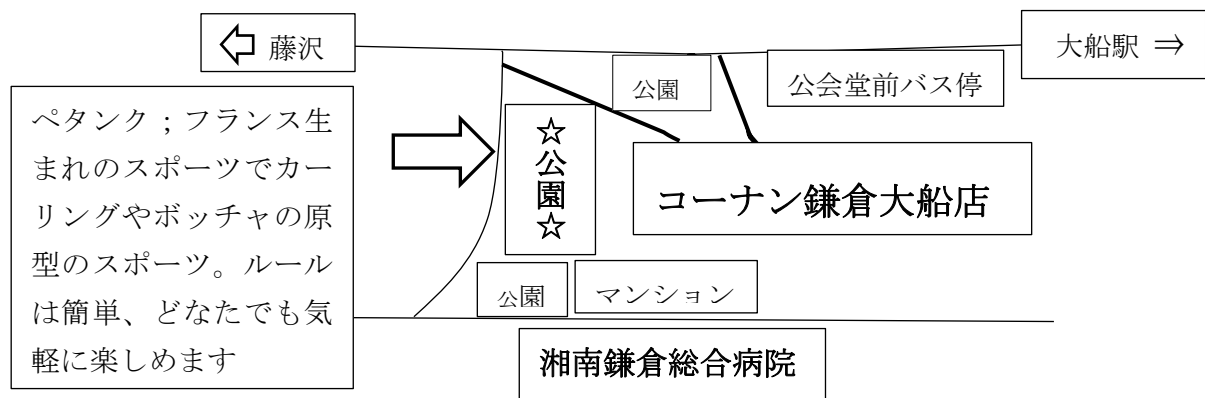
午前10時頃から、公園内で一時間程度のポール体操とウォーキング練習

体操後、ペタンクを楽しみます(30分位)を行います

参加費 一人100円(用具費無料)(ポールをお持ちでしたらお持ちください)

怪我、体調管理等は自己責任でお願いいたします。(無理をしない様に)

運動は継続、習慣化が大事、毎日、少しの時間でも出来ることから行いましょう！



青空サロン 矢澤 昌之 (民生委員) (TEL. 45-1994)

地域包括支援センター ささりんど鎌倉 (TEL. 42-3702)

鎌倉市 高齢者いきいき課 市民健康課