

日本の整形外科医が開発した!

# ポールウォーキング体験教室

健康寿命の延伸・認知症予防・歩く楽しさを知る!

歩かなければ、歩けなくなる

フレイル予防にはポールウォーキングが最適

- ◇ 歩くことに少し不安がある方
- ◇ バランスが取れ姿勢良く安心して歩きたい方
- ◇ 少しでも健康寿命を伸ばしたいと考えている方



日時 10:15~12:15 (10分前にお越しください)

2024年 11月 11日、25日 12月 2日、16日 1月 13日、27日  
2月 10日、24日 3月 10日、24日 4月 14日、28日

※ 原則 毎月第2・第4月曜日 但し、12月は第1・第3月曜日

場所 ららぽーと柏の葉北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」とその周辺

参加費 300円(保険料資料代含む)・別途レンタルポール代200円

定員 先着5名(コロナ対策として、従来14名の定員から5名で3密を回避します)

持ち物・服装 ウォーキングに適した服装とシューズ及び両手が空くりュック、飲み物等。

申込 まちの健康研究所「あ・し・た」 Tel.04-7197-7713 (10時-18時)

締切 各開催日の2日前の土曜日 15:00 (傷害保険申し込みの為)

● 完全冷暖房完備ですので 荒天以外は 100% 実施保証。

## <楽しむ会のご案内>

体験教室に参加された方は、ポールを持って楽しく歩きましょう!

開催日 毎月第2土曜日(雨天中止) 10:15~12:15

集合場所 まちの健康研究所「あ・し・た」 参加費 100円

『リフレッシュプラザ柏でも楽しむ会スタート』

開催日 毎月第1日曜日(雨天中止) 10:00~12:00

集合場所 リフレッシュプラザ柏の広場 参加費 100円

主催:柏の葉ポールウォーキングクラブ(KPC)※ 共催:一般社団法人 日本ポールウォーキング協会  
協賛・協力:まちの健康研究所「あ・し・た」