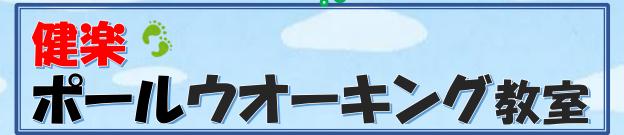
2本のポールを使って







いつまでも自分の足で歩いて 好きなところへ出かけたい!



仲間づくりをしたい!

教室では、専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢、歩幅を広く、バランスよく歩くことを目指します。上半身も使うことで全身運動になります。 ストレッチなども交えて、楽しく無理なく体を動かします。

おおむね65歳以上の方で「ポールウォーキング」に興味のある方、初心者歓迎。 なるべく継続して通える方。体力に自信がない方でも安心して正しい歩き方を体 験しましょう。

開催日時:第1日曜日 10時~11時半

(令和5年度は 10/1、11/5、12/3、2024.1/7、2/4、3/3

令和6年度も継続予定)

開催場所:サカエスタ 多目的ホール他、外歩きもします。

参加費: 1回500円 定員: 15名(登録制)

持ち物: 運動靴、飲み物、汗拭きタオル、帽子

リュックなど(両手があく荷物入れ) ※ポールは貸し出し無料

=参加申し込み・問い合わせ先=SAKAESTA・本郷台駅前地域ケアプラザ

045-392-5157 (担当:横江)