参加者募集!!

２本のポールを使って

健楽 ポールウオーキング教室

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）