

やろう！

参加者募集中!!

健康



ポールウォーキング教室

安全な運動 転倒予防

2本で体を支えるから
高齢者の転倒防止
対策にも！



うれしいメリット 姿勢改善

2本で左右のバランスが
とれ、若々しく背筋の
伸びた美姿勢に！

仲間が増える 楽しいから 続けられる

仲間と一緒に歩いたり
交流の楽しみ！



短時間でも効果 運動効率 UP

有酸素運動で脚筋力も
アップ！

【開催日時】

令和6年 毎月第1月曜日 10時～11時半

- ・ 4月1日
- ・ 5月6日(祝日)
- ・ 6月3日
- ・ 7月1日
- ・ 8月5日
- ・ 9月2日

【開催場所】 さかえすた 多目的ホール、ほか外歩きもします

【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

申し込み・問い合わせ先： さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ
(受付中) 045-392-5157 (担当：横江)

※申込時にいただいた個人情報講座連絡に関してのみ利用いたします