

平成28年度より新しくスタートするポールdeウォーキング(相模原市協働事業)に参加しませんか?  
楽しく気軽にできて健康づくりに最適です。



## ポールdeウォーキングには、こんな良さがあります

一般社団法人日本ポールウォーキング協会(NPWA)及びNPO法人日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)後援

ポール  
ウォーキング

ポール de ウォーキングは双方の良さを取り入れ  
高齢者～若者までを対象にするのが特色

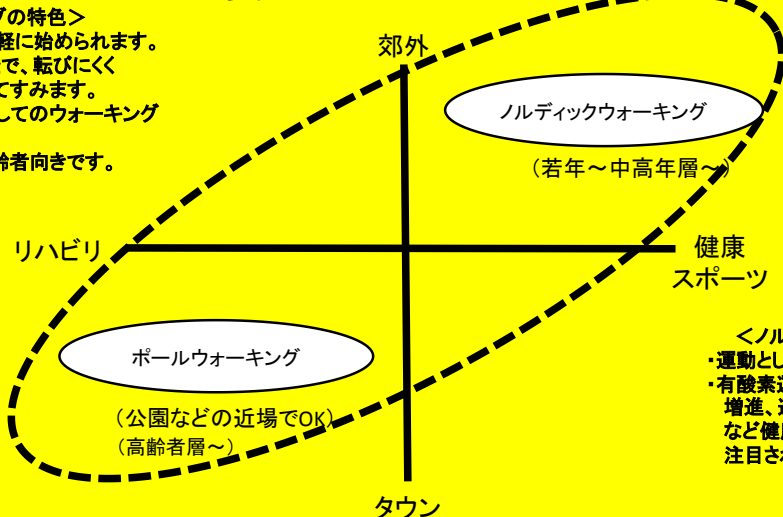
ノルディック  
ウォーキング

### <歩行スタイルポジショニングチャート>

#### <ポールウォーキングの特色>

- ・運動の苦手な方にも手軽に始められます。
- ・2本のポールを持つことで、転びにくく膝や腰の負担も少なくて済みます。
- ・ロコモ対策やリハビリとしてのウォーキングに最適です。
- ・足腰の衰えを感じる高齢者向きです。

通常歩行と比較して20～30%増の運動効果が期待できます。また、転倒予防と身体機能・筋バランスの改善等、介護予防にも最適です。



健康寿命を伸ばすには常日頃の運動が大切です。さあポールdeウォーキングを始めましょう。

カラダ全体を使って“有酸素運動！”を”

#### <ノルディックウォーキングの特色>

- ・運動としてあらゆる年代に広がっています。
- ・有酸素運動を無理なく行うことで健康増進、運動不足の解消、メタボ対策など健康ライフに役立つ運動として注目されています。

## <キックオフイベント>健康促進に役立つポールdeウォーキングを楽しく理解できるオリエンテーション「ポールdeウォーキング事前セミナー」参加者募集!

《日時》平成28年4月25日(月)11:30～14:00 (受付開始 11時15分～、昼食休憩 12:00～13:00)

《会場》ユニコムプラザさがみはら セミナールーム2

相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階

《対象》12歳以上(小学生は除く)の市内在住で、両手でポールを持って歩行運動ができる方

《内容》・ポールdeウォーキングの開催内容の説明(11:30～)

・ポールウォーキングとノルディックウォーキングの特色と正しいフォーム(13:00～)

・北里大学特別講演「病気の早期発見と健康維持における人間ドックの役割」(13:30～14:00)(終了)

《費用》500円

《定員》80名(申込順:定員に達した時点で締め切ります)

《服装と持ち物》動きやすい服装と歩きやすい靴、タオル、飲み物、筆記用具

《申込》封書、ハガキ又は電子メール、FAXで、①氏名、②住所、③電話番号、④性別、⑤年齢、

⑥ポールのレンタルの有無を記載し、コミュニティソーシャルサポートへ

〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階

相模原市立市民・大学交流センター ユニコムプラザさがみはら シェアード①

Eメール wanowa7@gmail.com

## ●「ポールdeウォーキング体験教室」参加のご案内！

ポールdeウォーキングは、平成28年度として5月から11月に70回の開催を計画しております。

- 《会場》主に公民館等を起点にしたコースや公園などで行います。
- 《時間》10時30分～12時00分（受付開始10時10分～）
- 《対象》12歳以上(小学生は除く)の市内在住で、両手でポールを持って歩行運動ができる方。  
 ・ポールウォーキングは原則として4回を1クールとして参加できること。(500円×4回=2,000円)  
 ・ノルディックウォーキングは1回ごとの参加申込みになります。
- 《定員》・ポールウォーキング:各20名 ・ノルディックウォーキング:各30名  
 (いずれも申込順で、定員に達した時点で締め切ります。)
- 《雨天》・ポールウォーキング:雨天決行(建物内等で実施)  
 ・ノルディックウォーキング:雨天中止(中止の場合は当日8時決定)  
 中止の確認は、コミュニティソーシャルサポートへお問い合わせください。
- 《服装と持ち物》動きやすい服装と歩きやすい靴、タオル、飲み物、筆記用具、両手があくようにリュックなどでご参加ください。
- 《申込》封書、ハガキ又は電子メールやFAXで、①希望のコース、②氏名、③住所、④電話番号、⑤性別、⑥年齢、⑦ポールのレンタルの有無を記載し、コミュニティソーシャルサポート へ  
 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階  
 相模原市立市民・大学交流センター ユニコムプラザさがみはら シェアード①  
 Eメール wanowa7@gmail.com FAX:042-726-4422

## ●5月の開催スケジュールと参加者募集

### <ポールウォーキングコース>

- 日時: 平成28年5月13日(金)10:30～12:00 (受付開始10:10)
- 会場: ウェルネスさがみはら A館3階 集団指導室  
中央区富士見6-1-1
- 費用: 500円(1回につき)当日払い  
ポールウォーキングは原則として4回の参加制になっております。
- ポールレンタル料500円(ただし今回は無料。お気軽にお越しください)  
(5/13以降は5/20、5/27、6/3の金曜日に開催しますので計4回の参加をお願いします)

### <ノルディックウォーキングコース>

- 日時: 平成28年5月19日(木)10:30～12:00 (受付開始10:10)
- 会場: 市民健康文化センターの玄関に集合後付近のウォーキングコースで実施  
南区麻溝台1872-1
- 費用: 1,000円 当日払い ただし学生(中学生～大学生)は無料
- ポールレンタル料: 500円(ただし今回は無料)

- 
- 日時: 平成28年5月24日(火)10:30～12:00 受付開始10:10～
  - 会場: 津久井生涯学習センターの玄関に集合後付近のウォーキングコースで実施  
緑区三ヶ木414
  - 費用: 1,000円 当日払い ただし学生(中学生～大学生)は無料
  - ポールレンタル料: 500円(ただし今回は無料)

### <申込書>

No. \_\_\_\_\_  
 H28年 月 日

キックオフイベント ●(4/25)事前セミナー参加申込書	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加	<5月開催の参加希望コース>を お選びください。
●5月ポールdeウォーキング開催参加申込書	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加	<input type="checkbox"/> ポールウォーキングコース <input type="checkbox"/> ノルディックウォーキングコース <input type="checkbox"/> 5/19 <input type="checkbox"/> 5/24

ふりがな 氏名	男 女 才	ポールのレンタル申込み(今回は無料)	
		<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない
住所: 〒	TEL:	FAX:	email: