

ポールdeウォーキングってなあ~に？

答えは、ポールウォーキング(PW)とノルディックウォーキング(NW)の2つのタイプがあり選べることです。

ポールdeウォーキングの特長は2種類のポールを使うタイプから、ご自分の体力に合わせて選べます



ポールを使うことで通常の歩行より30%も運動力がアップします！
(12歳以上の市内在住で、両手でポールを持って歩行運動ができる方歓迎です)

<健康づくりのために みんなで始めませんか。>

<ポールウォーキング体験教室 ◆ 9月のご案内>

メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム対策のひとつとして開発され、歩行技術を覚えれば指導員がいなくても確実に再現でき、健康な方はもちろん、リハビリ中の方や足腰が弱まっている方にも、骨、関節に対するマイナス要素が少ない運動です。
メディカルを背景に、日本で誕生した健康増進のための身体活動法です。

橋本公民館(木曜日)

木曜日	会場
9月1日	大会議室
9月8日	大会議室
9月15日	サンエール相模原
9月29日	大会議室

緑区橋本6-2-1
シティプラザはしもと

大野南公民館(金曜日)

金曜日	会場
9月2日	大会議室
9月9日	北公園
9月16日	大会議室
9月23日	大会議室

南区相模大野5-31-1

小山公民館(水曜日)

水曜日	会場
9月7日	大会議室
9月14日	すすきの自治会館
9月21日	すすきの自治会館
9月28日	大会議室

中央区向陽町8-1

《体験教室時間》 10:30~12:00 (受付開始 10:10)

《参加費》 500円 各1回 《ポール貸出料》500円(ただし各コース初回は無料)

は無料)

《定員》(申込順)20名 ※お申込の方は必ずお越しください。(定員に達した場合は、こちらから事前に

お断りの連絡をします。)

お断りの連絡をします。)

《申込》封書、ハガキ又は電子メール、FAXにて、①氏名、②住所、③電話番号、④性別、⑤年齢、を記載し、お申し込みください。また、お申し込みの際に、お申し込みの趣旨、お申し込みの理由、お申し込みの希望、お申し込みの希望の時間帯、お申し込みの希望の曜日、お申し込みの希望の会場、お申し込みの希望のコース、お申し込みの希望の講師、お申し込みの希望の教材、お申し込みの希望の用具、お申し込みの希望のサポート、お申し込みの希望のその他、を記載し、お申し込みください。

〒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3F
ユニコムプラザさがみはら シェアード

《ホームページ》 <https://healthy-ls.com> をご覧ください。

● 相模原市の広報紙(1日・15日発行)に月ごとの開催スケジュールが掲載(予定)されますのでご覧ください。

お問い合わせ：コミュニティ ソーシャル サポート

FAX:042-726-4422

Eメール wanowa7@gmail.com又は電話 080-5654-2003

インターネット healthy-ls.com

担当:TAKAYAMA

<申込書>

No. _____
H28年 月 日

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

9/1~9/29 橋本公民館コース

参加 不参加
参加

9/2~9/23 大野南公民館コース

参加 不参加
参加

9/7~9/28 小山公民館コース

参加 不参加
参加