

健康づくりに役立つポールウォーキング体験教室

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)



健康な人
リハビリ中の人
足腰をきたえたい人
全員集合！！

＜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 ◆ 11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。

日にち	集合場所	時間
11月7日～12月5日 毎月曜日コース 11/7、14、21、12/5	津久井中央公民館 (緑区)	午前10時30分～正午 (受付開始 10:10)
11月2日～30日 毎水曜日コース 11/2、9、16、30	大野北公民館 (中央区)	
11月17日～12月8日 毎木曜日コース 11/17、24、12/1、8	田名公民館 (中央区)	
11月4日～12月2日 毎金曜日コース 11/4、18、25、12/2	相武台公民館 (南区)	

《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)
《定員》(申込順)20名
お申込の方は必ずお越し下さい。
(ただし定員に達した場合は、必ずこちらから事前にお断りの連絡をします。)
《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、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、FAXで、①氏名、②住所、③電話番号、④性別、⑤年齢、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3F ユニコムプラザさがみはら シェアード①

《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 <https://healthy-ls.com> 担当:TAKAYAMA

送付先FAX: 042-726-4422

＜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:

11月7日～12月5日 津久井中央公民館
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加

11月2日～30日 大野北公民館
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加

11月17日～12月8日 田名公民館
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加

11月4日～12月2日 相武台公民館
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加