

ポールウォーキング教室

ポールウォーキングは、両手で2本の杖（ポール）を使用して歩きます。普段のウォーキングより効率よくカロリーを消費できるといわれ、「歩き方」の改善にとっても良い方法です。

運動不足の方や日頃からウォーキングなどの運動機会がある方も、是非この機会にポールを使用したウォーキングを行ってみませんか？

日時

3月19日（金）

ウォーキングポール

15本組まで貸出あり

13:00 ~ 15:00 ころまで

対象

杖がなくても平地や坂道を20分程度歩ける方

*膝関節疾患等で関節に痛みがある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

参加無料

場所

太地町地域福祉センター 榎（なぎ） 2階多目的ホール

はじめに、ポールの使い方や準備運動を行います。

コースは、榎（なぎ）～旧グリーンピア内を1周歩きます（坂道あり）。

*路面の状態等により、予告なく変更する場合がありますので、

あらかじめご了承ください。また、雨天の場合は中止のご連絡をします。

*榎までの送迎はいたしませんので、じゅんかんバスや自家用車等でお越しください。



受付

太地町地域包括支援センター TEL59-2335

定員は15名抽選となりますが、ポールを持参される方がいる場合、

定員を超えてもお申込みいただけます。受付時にポールの有無もお伝えください。

※傷害保険加入の都合上、必ずお申し込みの上、ご参加ください。

締切り： 3月10日（水） 午後5時

感染症予防対策のため、自宅で体温および体調の確認をお願いします。

発熱や風邪症状がある場合は、参加できませんのであらかじめご了承ください。