

『フレイル予防にも効果的！』 レッツ チャレンジ！

令和5年度 ポールウォーキング教室

足腰の痛みで長距離歩行に不安がある方、
糖尿病などで運動が必要といわれている方、
ポールウォーキングを始めてみたいけれど不安が
ある方、この機会にぜひご参加ください！

ポールは
貸し出し
できるうな～
初めてでも
安心！



手賀沼のうなぎちゃん

	室内コース（基礎編）	外コース（応用編）
日 時	令和5年11月8日(水) 13時30分～15時40分 (受付13時15分～)	令和5年11月15日(水) ※雨天時 11月22日(水) 13時30分～15時30分 (受付13時15分～)
場 所	アビスタ (1階ホール集合)	手賀沼公園 (アビスタ手賀沼公園側入口集合)
講 師	長岡 智津子氏（日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ） 歯科衛生士・栄養士（11月8日のみ）	
内 容	ポールの持ち方などの基礎から ストレッチ、歩き方の実践 栄養・歯の話と口の体操	室内コースで教わったことをもとに、ポール を使用して、手賀沼公園付近をウォーキング
服 装 持 ち 物	動きやすい服装 靴(室内用)・飲み物・タオル・筆記用具	動きやすい服装・飲み物・タオル 両手にポールを持てるようにリュック等を お勧めします。

※対象者は市内在住で65歳以上の方です。定員は先着30名(要申込)です。

※基本的に外コースは、室内コースを受講した方が対象となります。

美しい姿勢と歩き方に！

ポールウォーキングとは、専用ポールを両手に
持って歩くことにより、姿勢がよくなり、正しい
姿勢で安全に歩くことができるウォーキングです。
骨粗しょう症や変形性膝関節症などの疾病の
予防改善にも効果的です。



参加者からの声

みんなで外を歩くの
が気持ちよかった！

先生の指導が楽
しかった！

今後も続けてい
きたい！

<申し込み、問い合わせ>

我孫子市役所 高齢者支援課 健康推進係 電話04-7185-1112