

足や腰に衰えや不安を感じている方にお勧めします！

ポールウォーキング定例会

主催：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)



介護杖1本で歩いている方も

2本のポールを手にして、もっと簡単に安心して歩きませんか！

ポールウォーキングは日本の整形外科医が開発した新しい健康法（介護予防・転倒予防）です。専用のポールを両手に持って歩くことで背筋がスッと伸び、左右のバランスのとれた正しい姿勢を維持できるとともに、上半身も積極的に動かすことになり全身運動となって、運動効果もアップします。

健康ではあるが最近、足腰が弱ってきていると感じている方、介護予防の観点から少しでも健康寿命を延ばしたいと考えている方、運動の習慣があまりなく運動の苦手な方々にはポールウォーキングをお勧めします。



●対象者：医師から運動の制限を受けていない方で自立歩行ができ、両手でポールを持てる方。

注意：各種外科手術等をなされて間もない方、ペースメーカー内蔵の方、疾患、疾病等お持ちの方は医師と十分に相談した上でご参加ください。
リハビリ、療養目的の方はご遠慮ください。
ZNWのスタッフは日本ポールウォーキング協会の認定コーチではありますが、理学療法士ではありません。皆様のリハビリをサポートすることはできません。

●会場・開催日時：

県立座間谷戸山公園 東入口広場・パークセンター前集合

*4, 5, 6月は、午前9:50までに集合 ~ 12:00頃 終了

*7, 9月は、夏季早朝開催 午前8:50までに集合 ~ 11:00頃 終了

4月	5月	6月	7月	8月	9月
4/04(月)	5/09(月)	6/06(月)	7/04(月)		9/05(月)
4/11(月)	5/16(月)	6/13(月)	7/11(月)	休会	9/12(月)
4/18(月)	5/23(月)	6/20(月)	7/18(月)		9/19(月)
4/25(月)		6/27(月)	7/25(月)		9/26(月)

●参加費：専用ポールご持参の方は、500→300円/回*です。当日会場でお支払い下さい。
専用ポールをお持ちでない方は、800→500円/回*（レンタルポール料含む）が必要です。
ポールはポールウォーキング専用です。ノルディックウォーキング用・トレッキング用とは異なります。※レンタルポールが必要な方は事前に申し込んで下さい。

●服装等：服、靴は運動をしやすいもの。薄手の手袋。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。

●申し込み先及び問い合わせ先：

ZNW事務局 (znw1935@zama-nw.info) (携帯：070-4801-0434 田村)

ZNWホームページ (<https://zama-nw.info/>) から申し込みできます。



ZNW HP QRコード

●雨天中止：中止の場合は当日7時半頃(7月~9月は7時頃)に決定します。

HP「ZNW掲示板」(<https://bbs.zama-nw.info/>) (携帯からも閲覧可) でご確認ください。

●その他のZNW主催イベント

その都度、事前にHPあるいは定例会にてご案内申し上げます。

*詳細は、別途定例会会場配布チラシ及びホームページ (<https://zama-nw.info/>) でご案内します。

*4/18より参加費改定しました。(2022年度上期版)