

ポールウォーキング教室

参加者募集

2本のポールを使い効率的に歩く、今注目されている「ポールウォーキング」を、あなたも里山の自然豊かな谷戸山公園で体験してみませんか！

「ポールウォーキング」とは日本人(長野県の整形外科医が考案)によって研究、開発され普及した歩き方です。

専用のポールを両手に持ち、前に突くことによって高齢者の転倒予防、足腰の負担軽減、運動機能の改善として活用されています。

日本ポールウォーキング協会(NPWA)の公認コーチが基本から指導します。



・背筋がスッと伸び、左右のバランスの取れた正しい姿勢を維持できます。

・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、運動習慣があまりなく運動の苦手の方々に「ポールウォーキング」をお勧めします。

●開催日時: 令和6年 10月 16日(水) 10時~12時

●会場: 座間谷戸山公園 東入口広場・パークセンター前 9:45 集合

●申込先・問合わせ先: 県立谷戸山公園管理事務所(TEL: 046-257-8388)へ電話または下記申込用紙を提出してください。

※専用のポールを使用します。お持ちでない方は、無料でお貸ししますので申し込み時にお申し出ください。

●参加費: 無料 ●募集人数: 15~20人(申込み順)

●服装: 運動しやすい服、靴、薄手の手袋、水分補給のドリンク、汗拭きタオル等を小さ目のザック又はウエストポーチに入れ、両手が空く様にしてください。

●対象者: 医師から運動の制限を受けておらず、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。

※雨天の場合は10月23日(水)に順延します。雨天中止は前日(15日)に決定します。(申込み先へ問い合わせてください)

主催: 県立谷戸山公園(指定管理者: (公財)神奈川県公園協会)
共催: ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)

切り取り

2024年10月16日 参加申込書 (申込み締め切り: 10月10日)

お名前	フリガナ記載	電話番号	ポールの要/不要	順延日(23日)参加
			要 不要	可 不可