

高齢者あんしん相談センター大横 主催

ポールウォーキング 体験会

ポールウォーキングとは…

ポールを持って歩くことで正しい姿勢でバランスよく歩けるようになります。

全身の筋肉の90%を使い、足腰への負担軽減や歩行の安定性の獲得など介護予防の効果も期待できます。



日時：**平成 29 年 1 月 26 日 (木)**
13:00 - 14:45

会場：台町市民センター 体育館

定員：30名 (先着順)

動きやすい服装で
ご参加ください

講師：笠原淳子氏 (社) / ルディック・ウォーク イストラクター

参加費：400円 (ポールのレンタル料)

持ち物：汗拭きタオル・水分補給のための飲み物・上履き・参加費・
ポール (お持ちの方のみ)

お申込み：**1月23日 (月)** までに高齢者あんしん相談センター大横

(電話：634-8666) 大塚まで電話にてお申込みください。