

ポールウォーキングで

理想のライフスタイルを手に入れよう

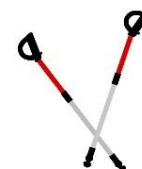


ポールウォーキングとは、両手に専用のポールを持つだけで、誰でもすぐに始められる運動です。姿勢がよくなり、運動効果抜群と評判です。介護予防への第一歩として、参加してみませんか。

- 日 時 ① 令和4年10月21日(金) 13時30分～15時
- ② 令和4年11月4日(金) 13時30分～15時
- ③ 令和4年11月18日(金) 13時30分～15時

■場 所 三和ふれあいセンター 2階 多目的ホール

■内 容 ポールを使った歩き方の実技指導
屋外歩行の実践



■講 師 日本ポールウォーキング協会公認指導員 松田敦史氏

■対象者 東部中学校区・ハツ面小学校区にお住まいの
65歳以上の方

■定 員 15名（先着順）
※3回とも参加できる方を優先します



■持ち物・服装 運動しやすい服装と靴、タオル、飲みもの
※室内用シューズ、ポールのある方はお持ちください

■費 用 1回300円（ポール借用費）

■申込期間 9月1日（木）～10月7日（金）

【申込み先】 西尾市地域包括支援センター東部・ハツ面
西尾市花ノ木町2丁目1番地（総合福祉センター1階）
電話番号 56-1021 ■受付時間 9時～17時
電話または窓口にてお申込みください ※土日・祝日を除く

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止または変更となる場合があります

