

介護予防  
普及啓発事業

# ポールウォーキング\*レビュー講座



ポールウォーキングは専用のポールを両手で持つ事で、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。

コロナ禍で、運動不足を感じている方、足腰が弱ってきたと感じている方、運動を通して仲間づくりをされたい方に最適です。

日 時： **4月19日(水)・26日(水)**  
**5月10日(水)・17日(水)** ※全て10:00~12:00

集合場所：六角橋公園プール集会所

対象：関心のある方（六角橋プールから岸根公園まで往復歩ける方）

講師：神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

日本ポールウォーキング協会 認定コーチ

定員：15名

持ち物：上履き・帽子・飲み物・動きやすい服装

申込み：要(先着順)

六角橋地域ケアプラザ 045 - 413-3281

※医師に運動を止められている方の参加はご遠慮ください。

