

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。

季節の良いこの時期に一緒に楽しく歩きませんか？

平川町公園から東横フラワー緑道周辺を歩きます。

日 時： 4月12日(金)・19日(金)・26日(金)

5月10日(金) ※全て10:00~12:00

予備日5月17日(金)

集合場所：平川町公園 会館前(二谷小学校隣)

対象：関心のある方

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。

