

2019.1.13

## ポールウォーキング BC コーチ資格取得セミナーのご案内

神奈川健生ADの皆さんへ

日頃から健康生きがいつくりの活動を通して社会貢献に・ご自身の健康増進に努めておられると思います。神奈川健生ではフレイル予防への取組が行われており、フレイル支援サポーターとして各地区でフレイルサポーター養成講座の支援をしています。

ポールウォーキングは、足腰に不安のある方も安全・安心して歩く事が出来る歩行メソッドで、要支援やフレイルの方もポールを使ったウォーキングと筋トレ・ストレッチを行う事で元気な頃の歩き方に戻る事が出来ます。

健生ポールウォーキング振興会は県下各地でポールウォーキングを行っているサークルの連絡協議会で、ポールウォーキングの普及と地域の皆さんの社会参加の場として活動しています。

健生ポールウォーキング振興会のメンバーで日本ポールウォーキング協会のマスターコーチプロが横浜でBCセミナーを開催しますので受講のご案内をします。

BCコーチの資格取得で、ポールウォーキングの基本技術（正しい歩き方）筋トレ・ストレッチ方法の習得で自身の健康維持が出来ると共に、ポールウォーキング教室や体験会の開催を企画実施が出来ます。健生ADとしてフレイルサポーターとしてポールウォーキングを通して高齢者の健康づくりにチャレンジしてみませんか

セミナー： 日本ポールウォーキング協会 BC(Basic Coach)セミナー

開催日時： 2月10日（村上）、2月24日（田中）  
3月10日（村上）、3月24日（田中）

場所： 横浜市中区本町6-57 OZNAS馬車道101  
日本ポールウォーキング協会 事務局

時間： 13:00 ~ 17:00 （2時間座学、2時間実技、筆記試験）

費用： 20000円

マニュアル・IDホルダー、認定登録料（6000円）初年度会費（2000円）含む  
※（金額は全て税抜きです）

服装： 運動が出来る服装・靴、筆記具、飲み水、(ポールは用意してあります)

申し込み： 日本ポールウォーキング協会 ホームページ セミナー申込より

講師： 日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ 村上政司（県央ネット）  
// 田中和美（北ネット）

アクセス： 桜木町駅より徒歩10分、みなとみらい馬車道駅より徒歩3分



連絡先： 健生ポールウォーキング振興会  
田中 和美  
090-4064-8822  
gdg01226@nifty.com