

～地域包括支援センターなどで大好評！～

# 『元気ハツラツシニアのための ポールウォーキング』



ポールウォーキングは両手でポールを持って歩くことで、運動効果があるスポーツ。ウォーキングと比べると、ポールウォーキングはポールを持ちながら歩くことで、**全身運動とバランス維持**に効果的といえます。

## ★ポールウォーキング推奨理由

- ①誰でも無理なく行える
- ②整形外科医が開発した運動
- ③特にシニアに合ったスポーツ

## ★ポールウォーキング3大効果

- ①姿勢がよくなる(浚刺とする)
- ②転倒防止に役立つ
- ③フレイル予防にも結びつく

## ★特にポールウォーキングはこんな方々に効果的でお勧めです！

◆最近、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

◆病気やケガからのリハビリを考えられている方



◆無理なくダイエット

をされたい方

◆衰えかけた筋力を向上させたい方

◆運動などを通じて仲間づくりをされたい方



～体験してみませんか？誰でも気軽にできるポールウォーキング～

## 『“ポールウォーキング体験会”のご案内』

－ポールウォーキングは整形外科医が考案したスポーツです！－

### ★ポールウォーキング(PW)体験会(90分×2回コース)の実施例

[担当講師:日本ポールウォーキング協会資格認定  
コーチ,健康生きがいづくりアドバイザー]

#### ■体験会第1回

##### I. PWを知る(座学:30分程度)

- PWとは？(整形外科医が考案 他)
- PWによる効果とは？

##### II. PWの実践の基本を知る(実践:60分程度)

- PW実践の3つのポイントを意識して歩く 他
- ・目線、歩幅、ポール着地の位置



#### ■体験会第2回

##### ■PWを実践する(:トータル90分)

- ポールを使った効果的な準備運動(=ウォーミングアップ)
- ポールを使った効果的なウォーキングをマスターする
- ポールを使った効果的な筋力トレーニング
- ポールを使った効果的な整理運動(=クールダウン) 他

#### □お問合せ

E-mail [info@kanagawa-kensei.com](mailto:info@kanagawa-kensei.com)

当協議会のご要望に沿ったシニア向け講座等の企画を承っております。

また、HP (<https://kanagawa-kensei.com>) もご覧ください。

★裏面の脳トレ体験会も、ぜひご覧ください！

体験してみませんか？始める人が急増中の話題の「ぱぴぷ脳トレ」

## ぱぴぷ脳トレ体験会のご案内

「ぱぴぷ脳トレ」は専門家が考案した参加型脳エクササイズです

**特にこんな方におすすめです！**

- 記憶力や集中力を高めたい方
- 年齢による物忘れが気になり始めた方
- ストレスや疲れで頭がぼんやりする方
- 新しいことに挑戦したい方



●健康意識が高い方

●コミュニケーション力や判断力を鍛えたい方



**付き添いでの参加もOK**



### 体験会(90分×2回コース)の実施例

担当：認知症予防脳トレ士/健康生きがいづくりアドバイザー

#### 体験会1回目

体の健康を知る(座学：15分)  
脳へ送る栄養の種類  
脳トレの効果とは？  
ぱぴぷ脳トレ(参加型トータル75分)  
脳の機能別10ジャンル  
グループワーク対戦

#### 体験会2回目

体の健康を知る(座学：15分)  
水分と健康  
体と脳の健康とは？  
ぱぴぷ脳トレ(参加型トータル75分)  
脳の機能別10ジャンル  
グループワーク対戦

### ここがポイント！「ぱぴぷ脳トレ」

**Point1**

**孤独**を感じないで**楽しく**行える

参加すると分かる「聞く」「声を出す」「笑う」がある参加型

**Point2**

これまでなかった全く新しい専門家開発の健康ドリル

著：田中喜代次(筑波大学名誉教授)&小貫榮一(NPO代表)

**Point3**

**有資格者**によるサポートで**不安解消**

健康知識も一緒に学べる楽しい参加型

### 「ぱぴぷ脳トレ」の3大効果

- ✓ 社会交流が促進され、孤立防止につながります
- ✓ アニメーション・プロジェクター投影で楽しく継続
- ✓ 記憶力や注意力、判断力などの認知機能を刺激し、脳を活性化

□お問合せ

E-mail [info@kanagawa-kensei.com](mailto:info@kanagawa-kensei.com)

当協議会のご要望に沿ったシニア向け講座等の企画を承っております。

また、HP (<https://kanagawa-kensei.com>) もご覧ください。

★裏面の**ポールウォーキング**体験会も、ぜひご覧ください！