

～向原地区の皆様へ～

向原地区健康普及員

山北町保険健康課健康づくり班

ポールウォーキング体験会

参加無料

この度、向原地区健康普及員の活動として、下記の日程でポールウォーキング体験会を開催します。
ポールウォーキングは両手で2本の専用ポールを持つだけで、誰でもすぐに始められる運動です。
全身運動になり運動効果アップ、姿勢改善、安心安全にウォーキングを楽しめるなどのメリットがあります。ご近所お誘いのうえ、お気軽にご参加お待ちしております。

〔日時・場所〕

令和7年2月2日（日）午前10時～11時30分

向原児童館（住所：山北町向原311番地） ※雨天時は屋内で実施します。

〔内容〕

ポールの使い方、姿勢の確認、施設周辺のウォーキングなど

〔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 氏

〔申込み〕

下の参加者名簿に必要事項を記入してください。申込み期限：1月25日（土）

対象

- 町内在住者で身長135cm以上の方のうち、
- ・医師から運動の制限を受けていない方
 - ・両手でポールを持って歩くことが出来る方



持ち物・服装

- ・運動しやすい服装と靴
 - ・室内履き（スリッパ不可）
 - ・飲み物、タオル
 - ・リュックなど両手があく鞆
 - ・ポール（お持ちの方）
- *ポールをお持ちでない方は無料で貸し出します。

〔参加者名簿〕

自治会名： 地区 組

No.	シメイ氏名	電話番号	No.	シメイ氏名	電話番号
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		