

# 春の高松公園を歩く

## ポールウォーキング体験教室開催のご案内

### ポールウォーキングとは……

#### 専用ポールを持って歩くことで

上半身も積極的に動かすことにより下半身オンリーのウォーキングが全身運動に！

運動効果も通常のウォーキングに比べ20～30%アップ！ダイエットにも効果的！

正しい姿勢で歩幅を広げて颯爽と歩けるようになります！

4点支持ウォークにより足腰にかかる負担も軽減！

転倒予防と身体バランスの改善、筋バランスの改善！



### ポールを使って楽しく効果的に体操・筋トレ・ストレッチング！ 新緑の公園でウォーキング

#### 募集要項

日 時 : 5月11日(土)10:00～11:30 頃

場 所 : 盛岡市 高松の池 周辺 約3kmコース

参加条件 : 医師から運動制限を受けていない概ね50歳以上の男女

募集人数 : 20名

参加費 : 1,000円(ポールレンタル含む)

持ち物 : ウォーキングに適した服装とシューズ。飲み物・タオル  
・帽子・ポーチまたはリュック(両手があくもの)

集合場所 : 高松公園 屋根付多目的屋外広場(駐車場有)  
(盛岡三高前交差点から旧競馬場跡地方面へ)

締め切り : 5月8日(定員になり次第終了)

\*雨天の場合は、多目的屋外広場(屋根付)で行います

#### お申込み・お問い合わせ

 株式会社 ケア・テック  
ポールウォーキング体験教室申込み 係



盛岡市湯沢16地割15番地8

TEL 019-638-2877 (平日 9:00～17:00 土・日・祝日除く)