

初夏の高松公園を歩く

第2回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！ 初夏の公園でウォーキング

募集要項

日時：6月23日(日)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・保険料含む)

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：こがねパーク高松 やねの広場(駐車場有)

旧 高松公園 屋根付多目的屋外広場

(盛岡三高前交差点から旧競馬場跡地方面へ)

締め切り：6月20日(定員になり次第終了)

*雨天の場合は、やねの広場 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)

