



NEWS (PRESS) RELEASE

令和 元年 5月28日
志摩市健康福祉部健康推進課

タイトル	ポールウォーキング体験講座
概要（趣旨）	【趣旨】 日常的に体を動かしたり、運動に取り組むを市民が増えることを目指し、ポールウォーキング体験講座を開催します。 メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームの予防と改善を目的に開発されたウォーキングスタイルです。ポールウォーキングは、専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。 今まで約 60 名が参加され、参加者の皆さんからは「脚力に自信がないまま参加したが、わかりやすく教えてもらえて良かった。続けていきたい。」「体を動かすことが気持ちよかったので、続けていきたい。」など感想をいただき、好評の講座です。 運動に取り組むきっかけとして、体験講座に参加してみませんか。 市では毎月「元気づくりウォーキング」を開催しています。仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。 「ポールウォーキング体験講座」、「元気づくりウォーキング」は志摩市健康づくりマイレージ事業の対象です。 【内容】 講義およびポールウォーキングの体験 【講師】 名古屋フィジカル・フィットネス・センター 代表 長谷川 弘道 氏 （日本ポールウォーキング協会理事） 【対象】 40 歳～74 歳の市民で、今までに体験講座へ参加したことのない人。 （年齢基準日：2020 年 4 月 1 日） 【持ち物・参加費用など】 運動しやすい服装、水分補給用飲み物、タオル ポールレンタル代金 700 円
開催日	令和元年6月18日（火曜日）
開催時間	午後1時30分～3時30分
開催場所	磯部生涯学習センター
主催	志摩市
後援	
協賛	
その他	申し込み期間：5/22（水）開始。定員になり次第、申し込み終了となります。
お問合せ先	志摩市健康福祉部健康推進課 担当 田中 昌子 TEL 0599-44-1100 FAX 0599-44-1102





S D G s 未来都市・志摩市

