



全身にキク！ ポールウォーキング体験講座

ポールウォーキングってどんなもの？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とロコモティブシンドローム(運動器症候群)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。

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。

～志摩市健康づくりマイレージ事業対象です～

- 日 時：令和元年 6 月 18 日(火) 13:30～15:30
- 場 所：磯部生涯学習センター
- 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）
- 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
- 内 容：講義およびポールウォーキングの体験
- 持ち物：運動しやすい服装、水分補給用飲み物、タオル
- 参加費：700 円（ポールレンタル代金）



申し込み期間：5 月 22 日（水）開始（定員になり次第申し込み終了となります）

申し込み先：志摩市健康推進課 TEL：44 - 1100 / FAX：44 - 1102

FAX をご利用の際は、氏名・生年月日・住所・電話番号をご記入ください。