

もしかして“老け歩き姿”になっていませんか？

- ・背中が丸まっている
- ・お腹と首が前に突き出た姿勢になっている
- ・いつも膝が曲がったまま歩いている
- ・がに股歩きになっている
- ・ちょこまか歩きになっている
- ・体力や筋力が落ちてすぐに疲れてしまう . . . etc.

そんなお悩みを持っている方にお勧めなのが“ポールウォーキング”です
ウォーキング用の専用ポールを使って、楽しく、カッコよくウォーキングしませんか？

ポールウォーキング体験クラス 毎月第1火曜日 10:00-11:30

日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロによる教室です

対 象 : 健康増進や介護予防のためにも、もっときれいに歩きたい方
手軽にできる運動習慣を身につけたい方 などどなたでも

定 員 : 先着6名様

参加費用 : 1,000円 (専用ポールのレンタル代込み)

会 場 : ①さいたま市三橋総合公園 (偶数月 6/1, 8/3, 10/5, 12/7)

※大宮駅西口より東武バスまたは西武バス利用、駐車場有

②さいたま新都心公園 (奇数月 7/6, 9/7, 11/2)

※さいたま新都心駅下車徒歩約7分

申込締切 : 実施日の前週土曜日まで

※医師から運動を止められている方や不安のある方は事前に主治医にご相談の上お申し込みください

●お問い合わせ、お申し込みは●

セロトニン・ウォーキング Café リトルスマイル (瀧たき) まで 詳細をご案内します

Tel: 090-9961-7551 info@little-smile.net

http://littlesmile-cafe.jimdofree.com

※個別指導、別会場での開催のご希望があればお気軽にご相談ください



80歳代女性二人の
見事な歩き!!



専用ポールを持つと楽しく軽快に、その上力強く歩くことができます！

- ◎安定感が増し、脚がしっかり前に出しやすくなる
- ◎背筋が伸びて姿勢がよくなる
- ◎腕振りがしっかりできるので
 - ・歩幅が広がる
 - ・肩甲骨をしっかりと動かす全身運動になる
- ◎歩くことに集中できるので
ハッピーホルモン“セロトニン”が活性化する
- ◎歩くだけでなく筋トレやストレッチも手軽に効果的に行える