

転倒予防と ポールウォーキング体験

転ばない身体作りにチャレンジ！

2本の専用ポールを使って、正しい姿勢でバランスよく歩けます。上半身も積極的に動くので効率の良い全身運動になります。いつまでも歩き続けられる健康な体を作りたい、運動習慣を身につけたい方。楽しくポールウォーキングを体験してみませんか。



日時	令和3年 1月15日(金) 午後1時30分～3時30分	【前半：講義／後半：実技】 ※今回の講座は外を歩かず室内のみです。
場所	秦野市保健福祉センター3階 第4会議室	
講師	秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ 代表 日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ 転倒予防指導士 村上 政司 氏	
参加費	400円	★専用ポールはご用意します
持ち物	動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物・マスク	
定員	20名（先着順・要予約）	
申込期間	12月1日(火)～12月28日(月) 日曜日休館 電話 または 来館 でお申し込みください。	

【主催・申込先・問い合わせ先】

秦野市市民活動サポートセンター

秦野市緑町16-3（秦野市保健福祉センター4階）

TEL/FAX : **0463-83-1760**

市民活動
サポートセンター



ホームページ
QRコード

