令和元年（2019年）度 川和小学校コミュニティハウス自主事業

**もう少しウォーキングしてみたいが、不安のある方、一緒にトライしませんか！**

**初心者もベテランも**

**ポールウォ-キング教室**

**ポールウォーキングとは・・・**

**整形外科医が開発した新しい健康法(介護予防・転倒**

**予防)で、2本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。**

**上半身も積極的に動かすことで全身運動となり、運動**

**効果もアップします。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日程** | **月** | **日** | **曜日** | **時　間** | **内　　容** | **集合場所** |
| **1日目****2019年** | **10月** | **12日** | **土** | **10時～12時** | **概要説明・ＤＶＤ併用****“実技指導・質疑”** | **川和小コミハ(鶴見川河岸）** |
| **２日目****2019年** | **10月** | **19日** | **土** | **10時～12時** | **“フレイルにならない****ための食生活と運動“　”実技指導・質疑“** | **川和小コミハ****（川和富士）** |

**集合場所**川和小学校コミュニティハウス（小雨実施）

**参加費** ８００円（２日間）　※専用ポールと保険代含む

**申込み** 電話、ファックス（045-934-8666）または直接窓口へ

（火・金　お休み）

**募　 集** ２０名 先着順

**服　 装** 歩きやすい服装・薄い手袋・タオル・飲み物持参・雨具

　　　　　　　　（両手が使えるようザックスタイルで）

**講　　師** TＰＷS(都筑ポールウォーキング振興会)コーチ

＊お預かりした個人情報は講座の開催に関してのみ使用させていただきます。

主催：川和小学校コミュニティハウス

共催：都筑ポールウォーキング振興会