



ポールウォーキング教室

日時：11月21日(火) 10:00～11:30

会場：武蔵野緑町パークタウンB7号棟集会所1
(芝生広場・団地内を歩きます)

定員：20名様 ※事前申込制(先着)

参加費：無料

持ち物：タオル・両手があくリュックサック
ポールは貸出します！

服装：動きやすい服装・歩きやすい運動靴

講師：全日本ルディック・ウォーク連盟指導部講師
大方孝講師・大方ことみ講師



ポールウォーキングとは…

2本の専用ポールを持って行う全身運動で、誰でも安全にバランスよく体操やウォーキングができます。

姿勢改善、ダイエット、筋力アップ、フレイル(虚弱)予防が期待できます♪



管理サービス事務所 生活支援アドバイザー 田中典美

申込先 ☎ 0422-38-8088

9:30～17:00 (12:00～13:00 昼休み) ※水・日・祝を除く

