

ポールウォーキング 体験会

姿勢よく
歩こう！

ポールウォーキングは、日本の整形外科医が考案した、安全で運動効果の高い新しい健康法です。ポールを持つことで正しい姿勢で歩くことができるため、姿勢改善、ウエスト引き締めの効果等が期待できます。

☆日程

時間 10:45~11:30 (受付10:00~)		
7月21日(金)	7月25日(火)	8月8日(火)
8月17日(木)	8月29日(火)	9月8日(金)
9月22日(金)	10月10日(火)	10月20日(金)

☆場所

北上市保健・子育て支援複合施設hoKko 1階
ほっこひろば (ツインモールプラザ西館1階)

☆内容

ポールの使い方、歩き方の説明

※天気の良い日は屋外をウォーキングする場合があります。

☆定員

20名程度 (予約は不要です)

☆持ち物

水分補給の飲み物 ※ウォーキングポールは貸し出します。

☆服装

歩きやすい服装・荷物はリュックがオススメです。

問い合わせ先 北上市長寿介護課包括支援係
電話 72-8221

