

第4回 「元気会」 《ポールウォーキング講習会》 開催のお知らせ

最近この運動方法は全国的な広まりを見せ、特に高齢者にとって無理なく安全で、健康につながる運動として各市町村でも採り入れられてきております。これからは高齢化に伴い足腰を鍛えることが肝要です。我がクラブでも足腰の弱まりで怪我が多くなりつつあります。元気な今だからこそ取り組みを開始してみませんか。



健康でなければ
音楽を楽しめない。健康になるための様々なプログラムを体験する分科会です。

日 時 / 9月25日(木)

午後3時より5時まで (雨天決行)

会 場 / 我孫子市民体育館 〒270-1111 我孫子市古戸696
電話 04-7137-9030 窓口 大竹氏
利根川の堤沿い、クリーンセンターの先にあります。

集合場所 / 常磐線天王台駅 南口バスロータリー 「ミスタードーナツ」前
午後2時半集合 (時間厳守) 車に分乗して会場に向かいます。

内 容 / 資格保有者 (インストラクター) による
座学「ポールウォーキングとは。その効果及び歩き方の基本」他
実技指導 晴天の場合は 利根川河川敷
雨天の場合は 体育館内ランニングコース

準 備 / ポールは全員に市より無料で貸出されます。
軽い服装、運動靴 (雨天の場合室内用運動靴)、帽子
着替え (更衣室あり)、飲料水、タオル、リュック等

参加費 / 無料
最低催行人数 : 10名 (多くの会員の参加を期待しております。)
AAFCメンバーのための開催が中心ですが若干の市民が加わる場合があります。

ご興味のある方の参加を希望しております。(今月中)
ポールストック数の申請が必要ですので、**参加されたい方は必ずご連絡ください。**

山本 一成 isseiyama@jcom.home.ne.jp 090-6309-0616
