

足や腰に衰えを感じる方にお勧めします

芹沢公園ポールウォーキング講習会

～2本のポールを手にして、もっと簡単に安心して歩きませんか!～

主催:ZAMAノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)



ポールウォーキング

座間市ざまりん

ZNWでは、芹沢公園の全園完成に伴い、ポールウォーキングの講習会を始めました。

ポールウォーキングは日本の整形外科の先生がリハビリ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策として開発されたものです。

ノルディックウォーキングでは運動量が少し多くついて行けないと思われる方、歩くことに不安がある方(リハビリ中や足腰が弱まっている方、最近つまづくことが多くなった方)、**未病**(健康と病気の間にあるもの)**対策・介護予防の観点から**少しでも健康寿命を延ばしたいと考えている方には、ノルディックウォーキングとは別の**ポールウォーキング**をお勧めします。ポールウォーキングのコーチ資格者が、歩行の指導のほかにポールを使用した**ポール体操で筋力・筋持久力・柔軟性の向上指導**も行います。

●対象者:自立歩行ができ、両手でポールを持てる方

●日程:毎月第3火曜日(原則)



●場所:座間市立芹沢公園

管理棟前広場集合



●時間:午後1:20集合・開始1:30～3:00

●実際の開催日程は、下記の通りです。

4月18日 5月16日 6月20日 7月18日 9月19日 ※8月は休会

●参加費 専用ポールご持参の方は、500円/回です。当日会場でお支払い下さい。
専用ポールをお持ちでない方は、800円/回(レンタルポール料含む)が必要です。
ポールはポールウォーキング専用です。ノルディックウォーキング用・トレッキング用とは異なります。 ※必要な方は事前に申し込んで下さい。

●服装等 服、靴は運動をしやすいもの。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。

●申し込み先 ZNW事務局(jimu@zama-nw.info)(FAX:046-254-9831、携帯:090-2624-7868)
及び問い合わせ先 ZNWホームページ(<http://www.zama-nw.info/>)からも申込できます。

●雨天中止 中止の場合は当日7:30に決定、申込先に問合せ下さい。

HP「ZNW掲示板」(<http://bbs.zama-nw.info/>)(携帯からも閲覧可)で確認出来ます。

※ZNWでは、谷戸山公園でもポールウォーキング、ノルディックウォーキングの定例講習会を開催しています。