

足や腰に衰えや不安を感じている方にお勧めします！



# ポールウォーキング講習会

主催：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)

介護杖1本で歩いている方も  
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！

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。ポールで歩くことは、介護予防・認知症予防・フレイル（未病）対策の観点からも今注目されています！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）、フレイル・未病（虚弱）（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、ポールを使用した筋肉の筋力・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

●会場・開催日時：

（会場1）県立座間谷戸山公園 東入口広場・パークセンター前

・毎月第2月曜日、第4月曜日開催（原則）開催日程は下記の通りです。

午前9：50までに集合 ～ 終了11：30

10月	11月	12月	1月	2月	3月
10/08(月)	11/12(月)	12/10(月)	1/14(月)	2/11(月)	3/11(月)
10/22(月)	11/26(月)	12/24(月)	1/28(月)	2/25(月)	3/25(月)

（会場2）座間市立芹沢公園 管理棟

・毎月第3月曜日開催（原則）開催日程は下記の通りです。

午前10：00までに集合 ～ 終了11：40

10/15(月)、11/19(月)、12/17(月)、1/21(月)、2/18(月)、3/18(月)

●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。※レンタルポールが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。薄手の手袋。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。

●申し込み先及び問い合わせ先：

ZNW事務局 ([jimu@zama-nw.info](mailto:jimu@zama-nw.info))（携帯：090-2624-7868 梶田）（FAX:046-254-9831）

ZNWホームページ (<http://www.zama-nw.info/>) から申し込みできます。

●雨天中止：中止の場合は当日7：30に決定します、申込先にお問合せ下さい。

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。