



ポールウォーキングで期待できる効果

- 2本のポールを持って歩くことにより、基底面※が広がり安定した姿勢を保つことができ、正しい姿勢のまま歩ける。転倒防止を予防できる。※2本の足と2本のポールで生まれる四角形の面積のこと
- 4点支持で歩くので、膝・腰・足にかかる負担が15%軽減できる。
- 歩幅が広がり、通常のウォーキングより10~20%運動効果が高まり、下半身オナリーのウォーキングが上半身も動かす全身運動となる。
- ダイエットに有効で、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）の予防・改善が期待できる。
- 背筋を伸ばした正しい姿勢で歩けるので、身体バランスや筋バランスの改善につながる。
- 首、肩回りの血行が促進され、肩こり等が改善できる。
- 筋力、筋持久力、柔軟性の向上が期待できる。

【日 時】令和元年 11 月 6 日（水） 10:00~12:00（受付 9:45）

【場 所】永福体育館〜神田川沿い

【内 容】SSW の資格取得スタッフとともに、楽しく軽快にポールウォーキングを行います。

【対 象】概ね 60 才以上

【定 員】20 名（先着順）

【参加費】100 円（保険代込み）※ポールをお持ちでない方は別途ポールレンタル料 200 円

【持ち物】動きやすい服装・履きなれた運動靴・帽子・手袋・ポール（持っている人）・飲み物

【申込み】11月1日（金）までに電話または直接体育館へお申し込みください（先着順）

次回の予定：令和 2 年 2 月 5 日（水）、3 月 4 日（水）の予定です。今回を含めて、全 3 回ご参加いただいた方には「**ふらっと教室 1 回無料券**」をプレゼント🎁！

主 催：永福体育館 指定管理者 杉並スポーツカルチャー共同事業体 / 協 力：SSW ポールウォーキングの会
【問合せ】永福体育館 03-3328-3146