

たのしく、楽に、しかも正しい姿勢で歩けるようになる

ポールウォーキング

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、下半身オン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】① 令和2年11月4日（水） ② 令和2年12月2日（水）

10:00~12:00（受付 9:45） ※雨天の場合、中止となります。

当日の朝8:30に判断いたします。

【場 所】永福体育館~神田川沿い

【内 容】日本ポールウォーキング協会公認コーチとともに、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・運動靴・帽子・マスク・手袋・ポール（持っている人）・飲み物

【申込み】①11月3日（火・祝）②12月1日（火）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）

令和2年11月4日（水）、12月2日（水）の全2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