



日本の整形外科医が開発した！

ポールウォーキング 体験教室

健康寿命の延伸・認知症予防・スマホ巻き肩矯正に！

ポールウォーキングには、①有酸素運動、②筋トレ、③ストレッチの3つの働きがあります。健康課題解決の鍵は「筋肉の有無」と「歩く速さ」。当日は、歩幅測定と筋硬度測定を行います。また、希望者には「歩く速さ」を見える化するスマホアプリを無料でインストールします。その他、若者を中心に広がりつつある「スマホ巻き肩」の矯正や高齢者の室内点等防止用「アルポ」等の最新情報をお知らせします。

※ポールウォーキングは日本の整形外科医が開発したものであり、ノルディックウォーキングとは異なります。



期 日 平成30年9月29日（土）

時 間 午前9時30分から正午

会 場 さわやかちば県民プラザ 小研修室1 及びアゴラ ※受付は小研修室1

講 師 武 田 明 氏

・日本ポールウォーキング協会マスターコーチ PRO[P.1123]

・スマホ検定官・柏の葉ポールウォーキング代表理事 ・健康づくり生きがいアドバイザー

定 員 中学生以上の方 14名

・医師より運動制限の指示を受けていない方、自力歩行できる方、両手でポールを持てる方

※申込多数の場合は抽選となります。

受講費 500円(当日徴収)

・保険料及び専用ポールレンタル代

持ち物 ウォーキングに適した服装と靴、飲み物、タオル、手袋、帽子

申込み方法 ①郵送（裏面申込み用紙に必要事項を記載し下記申込み先へ送付）

※参加決定通知を郵送で御希望の場合は、82円切手を同封ください。

②FAX（裏面申込み用紙に必要事項を記載し下記申込み先へ送付）

③web（県民プラザHP＞講座イベント情報＞ポールウォーキング＞申込みフォームへ記入）

申込み先 さわやかちば県民プラザ事業振興課（担当：遠山・西山）

〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1

電 話：04-7140-8615 FAX：04-7140-8601

U R L : <https://www.skplaza.pref.chiba.lg.jp/kouza/web-moushi/college/>

申込み締切 平成30年9月22日（土） ※必着

<交通案内>

—公共交通機関でお越しの場合—

- 柏駅（西口2番乗り場） 「県民プラザ経由国立がん研究センター行き東武バス（西柏01系統）」 県民プラザ下車
- 江戸川台駅 「国立がん研究センター経由柏の葉キャンパス駅西口行き東武バス（西柏04系統）」 駒木台北下車
「みどり台経由柏の葉キャンパス駅西口行き東武バス（西柏10系統）」 東大西門前下車
- 柏の葉キャンパス駅 「流山おおたかの森駅東口行き東武バス（西柏03系統）」 県民プラザ下車
「江戸川台駅東口行き東武バス（西柏04系統）」 東大西下車

※流山おおたかの森駅からのバスもあります。

—お車でお越しの場合—

- 国道16号「十余二工業団地入り口交差点」を流山方面へ曲がり、約2.5km直進し、十余二小学校前の交差点を左折してすぐ。

このままFAX

FAX：04-7140-8601

さわやかちば県民プラザ事業振興課 担当 行き

ポールウォーキング体験教室 受講申込書

【申込日：平成30年 月 日】

申込み受付締切 9月22日（土）※必着

氏名（ふりがな）		（ ）			
性別		生年月日	M・T・S・H	年 月 日	※保険加入に必要
住所		〒			
電話番号		※日中連絡がとれるもの			
FAX		※メール又はFAXのいずれかを御記入ください。			
メールアドレス		※携帯電話メール以外のもの			
ポールウォーキング 経験回数		はじめて ・ 1回 ・ 2回 ・ 3回 ・ 4回 ・ 5回以上			