

# 健康づくりに役立つポールウォーキング体験教室

ポールを使うことで  
通常の歩行より30%も  
運動力がアップします！  
(12歳以上の市内在住で、  
両手でポールを持って歩行運動  
ができる方歓迎です)



健康な人  
リハビリ中の人  
足腰をきたえたい人  
全員集合！！

<健康づくりのために みんなで始めませんか。>

## <ポールウォーキング体験教室 ◆ 10月のご案内>

メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム対策のひとつとして開発され、歩行技術を覚えれば指導員がいなくても確実に再現でき、健康な方はもちろん、リハビリ中の方や足腰が弱まっている方にも、骨、関節に対するマイナス要素が少ない運動です。  
メディカルを背景に、日本で誕生した健康増進のための身体活動法です。

日にち	集合場所	時間
10月4日～25日 毎週火曜日 10/4、11、18、25	相模台公民館 (南区)	午前10時30分～正午 (受付開始 10:10)
10月5日～26日 毎週水曜日 10/5、12、19、26	麻溝公民館 (南区)	
10月6日～27日 毎週木曜日 10/6、13、20、27	相模湖公民館 (緑区)	
10月7日～28日 毎週金曜日 10/7、14、21、28	上溝公民館 (中央区)	

《参加費》500円 各1回  
《ポール貸出料》500円  
(ただし各コース初回は無料)

《定員》(申込順)20名  
お申込の方は必ずお越し下さい。  
(ただし定員に達した場合は、必ず  
こちらから事前にお断りの連絡をしま  
す。)

《服装と持ち物》動きやすい服装  
と歩きやすい靴、タオル、飲み物、  
筆記用具、両手があくようにリュッ  
クなどをご参加ください。

《申込》封書、ハガキ又は電子メール、FAXで、①氏名、②住所、③電話番号、④性別、⑤年齢、を記載し  
コミュニティソーシャルサポートへ 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2  
bono相模大野サウスモール3F ユニコムプラザさがみはら シェアード①

《ホームページ》 <https://healthy-ls.com> をご覧ください。

● 相模原市の広報紙(1日・15日発行)に月ごとの開催スケジュールが掲載(予定)されますのでご覧ください。

お問い合わせ：コミュニティ ソーシャル サポート FAX:042-726-4422 Eメール wanowa7@gmail.com又は電話 080-5654-2003  
インターネット <https://healthy-ls.com> 担当:TAKAYAMA

送付先FAX: 042-726-4422

<申込書>

No. \_\_\_\_\_  
H28年 月 日

ふりがな 氏名	男 女 才	ポールのレンタル申込み <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
住所: 〒	TEL:	FAX: email:

10月4日～25日 相模台公民館コース
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加

10月5日～26日 麻溝公民館コース
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加

10月6日～27日 相模湖公民館コース
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加

10月7日～28日 上溝公民館コース
<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加