

いつまでも、 行きたい場所へ

ポールを使ったウォーキングの介護予防教室

秋田市長寿福祉課 委託事業



姿勢改善で
歩く力を
アップ!



全身運動で
心も体も
健康に!



仲間と一緒に
楽しく
続けられる!

ポールを使って、もっと歩きやすく、もっと元気に!



会場

東地区コミュニティセンター
(いこいのホール1・2ほか)



とき

~~1クール目 8/29、9/12、9/26、10/10、10/24、11/14~~
(申込終了)
2クール目 1/9、1/23、2/13、2/27、3/6、3/13
いずれも土曜日、14:00～15:30



参加料

なし、ポールはご用意します



対象

65歳以上、自力での参加が可能でこれまで
はつらつくらぶ事業に参加したことのない方



主催

あきたポールウォーキングクラブ
☎090-9744-6421(長谷部、16時以降)

【当日の流れ】講師：保健師・看護師／ポールウォークコーチ

- ① 体調チェック & 専門家による「介護予防講話」
- ② 基本の歩き方レッスン（姿勢とポールの使い方）
- ③ 楽しくウォーキング体験（無理のないペースで）
- ④ 整理体操 & お楽しみ茶話会（楽しく交流しましょう!）

CHECK IT OUT



こんな方におすすめ!

- ✓ 歩くのが少しくなってきた
- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 転びにくい体をつりたい
- ✓ 外出の楽しさを増やしたい



お申込み・お問い合わせ
はこちら↑から