



## ポールウォーキングとは・・・

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かすので全身運動となり、運動効果が20～30%アップします。さらにカラダの回旋運動により、気になるお腹まわりもシェイプアップ！また4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。

### 開催日時

12月21日(土)

10:00～11:30 (90分)

※集合場所:野球場受付前 (受付開始 9:45～)

### 場所

野球場外周ほか

(※雨天の場合は中止いたします。)

### 参加料

500円 ※別途ポールレンタル料(200円)

### 定員

5名(※先着順となります)

事前申し込みが必要となりますのでお電話若しくは、受付窓口でお申し込み下さい。

### 服装・持ち物

動きやすい服装と運動シューズ、飲料  
リュックや肩掛けバックなど

### 指導員

鈴木資雄 (ポールウォーキング・アドバンスコーチ)

※事前申し込みが必要となりますのでお電話若しくは、受付窓口で申し込み下さい。

お申込・問合せ先 長生の森公園管理事務所 ☎0475-26-2011