

NPO法人
柿生地区総合型地域スポーツクラブ

スポーツのまち麻生
麻生区役所地域振興課後援

元気 Genki 笑顔 Egao 楽しい Tanoshii

GET

無料イベント案内 参加者募集

ポールウォーキング体験

整形外科医が考案。健康づくり 体力づくり 姿勢改善
生活習慣病の予防 メタボ予防 ダイエット 転倒予防

対象

大人

2020年 12/26 (土) ・ 2021年 1/16 (土)

■ ポールウォーキング教室 10:00～12:00

集合：柿生小学校東門（ドミノビザ側）受付9:45～

ルート：片平川健康ロードと周辺公園

服装：マスク・手袋・運動しやすい服装・リュックサック（両手が使える様に）

持ち物：飲み物・ポール（ポールはGETでご用意します。）

お持ちの方は、マイポールを持参ください。

雨天時：中止（参加者に9時までに連絡をします。）



筋トシ運動
有酸素運動
ストレッチ運動



正しい姿勢で健康ウォーキング！

健康状態により参加できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

お申し込みは、お電話にて
【お名前・連絡先をお伝えください。】

GET事務局
080-3754-2017

