

ボランティア(サポーター)募集 アシスト(ヘルプ)をお願いできる方

2007 年 超高齢社会に突入した日本ですが 禁煙・飲みすぎ・運動・肥満予防にまさる「インパクト評価」として 地域社会に活動の場を探し「人とのつながり」を持つことが健康寿命の延伸(寝たきり予防)になることが 広く知られるようになりました。高齢者問題の課題解決の切り札として「屋外でポールウォーキング 室内でアルポを!」と 普及・啓発を進めて参りました 我クラブにとっても ボランティアの皆様にとっても 「WIN-WIN」の関係になれるのではないのでしょうか? 皆様のお力添えを お願いいたします。【NHK ガッテン!でフレイルチェック紹介!】フレイルチェックについては東京大学フレイル予防研究チームの Facebook をご覧ください。

●ポールウォーキング(以下 PW)体験教室 毎月第2・第4月曜日

●PW で基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会 毎月第2土曜日

ポールウォーキングとは・・・

日本の整形外科医が開発した新しい健康法、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バランスよく歩けるようになります。健康寿命の鍵は「筋肉の有無」と「歩く速さ」だったと納得いただける体験教室です。2015 年から要介護3未満は特養には入れなくなりました。室内用「アルポ」もご紹介! 高齢者だけでなく「スマホ巻き肩」を矯正したい若者に ウォーキングの1.5 倍の運動効果があると浸透中。

ウォーキングとPWの違い、PWとノルディックの違いがわかる2時間です。

○開催場所: TX 柏の葉キャンパス駅 ららぽーと北館 3F

集合場所: まちの健康研究所「あ・し・た」

開催時間: 夏時間 10:00~12:15 冬時間 13:00~15:15

(準備と片付けが15分含まれています。) 夏時間 5-10月/ 冬時間 11-4月

※ 体験教室は 完全冷暖房完備で 荒天以外は 100%実施保証。

※ 雨天時の楽しむ会は ご自宅の玄関で 2時間前に雨天の場合は 中止になります。

※ ボランティアへの参加は ご自分の都合を優先して 計画を立ててください。

○ 申込: 電話・FAX :04-7140-5457

携帯:090-7736-6101 Email:kpc20156@gmail.com



歩かなければ 歩けなくなる!



主催: 柏の葉ポールウォーキングクラブ(KPC)

柏市民公益活動団体 特 292 号

共催: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会

指導: (MC:PRO・登録 NO.P1123)

後援: 一般財団法人健康・生きがい開発財団

協賛・協力: まちの健康研究所「あ・し・た」

※平成 28・29・30 年度柏市たまご補助金交付団体