



ポールウォーキングは安全  
で効果の高い・全身を  
使った有酸素運動です。

健康な方は勿論、リハビリ  
中の方、足腰に不安の  
ある方でも楽しく・長く続  
けられるスポーツです。

プロのインストラクターに  
懇切丁寧に指導いただけ  
るのが大きな魅力です。

仲間と一緒に  
正しい姿勢で健康作り、  
体も心も温めましょう！

# ポールウォーキング 講習会開催のお知らせ

後援：桂台自治会、桂台団地自治会、  
グリーンテラス本郷台自治会、  
保健活動推進員、スポーツ推進委員

## <開催概要>

- 開催日時：6月9日（木）、23日（木）各午後1時より90分
- 開催場所：桂台第一公園
- インストラクター：池田先生（日本ポールウォーキング協会コーチ）
- 持ち物：タオル、飲み物、ポール（お持ちの方）
- 申込方法：ポールをお持ちの方は申し込み不要  
お持ちでない方は貸与します、ポール準備の為右記宛連絡下さい
- 参加費：1回100円
- その他：雨天の場合は桂台自治会館で講習を行います



## 桂台第一公園

ポールウォーキングを楽しむ会

世話人：山崎正之

email:katsuradainishi1231  
@gmail.com