

日本の整形外科医が開発した!

# ポールウォーキング体験教室

健康寿命の延伸・認知症予防・スマホ巻き肩矯正に!

ウイズコロナの「運動の再定義」: 歩かなければ歩けなくなる。

筋トレに定年なし!! 高齢者問題の切り札! **ポールウォーキング**。

**フレイル予防**は**モディフィケーション(modification)=強度変換**が**キーワード**です。

ノルディックウォーキングとは別にポールウォーキング専用の体験教室を開催します。ポールウォーキングは、日本の整形外科医がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・認知症・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策として開発されたものです。ノルディックウォークと比して、より転倒防止を重視し、安心に、安全に、簡単に、誰でも、いつでも、気軽に、始められます。ポールを使用した、認知行動療法として、2016年に開発された、廊下で使える「アルポ」についてもご紹介します。ポールウォーキングは日本の整形外科医の院長室生まれです。

若者の **スマホ巻き肩矯正** にも **ポールウォーキング**は **最適**です!

【医師から運動の制限を受けていない方、自力歩行ができる方、両手でポールの持てる方】

- ◇ **歩くことに少し不安のある方**(足腰の衰えを感じる方、最近つまづくことが多くなった方等)【ポールを持つことで左右のバランスが取れ姿勢良く安心して歩けます。】 **フレイル予防**
- ◇ **少しでも健康寿命を伸ばしたいと考えている方**(未病「健康と病気の間にあるもの」・介護予防対策の観点から将来寝たきりにならないようにしたい方等)【肩甲骨も使う全身運動です。】 **フレイル予防**



現代的課題に「**ポールウォーキングパトロール**」を提案します。(4回受講で健康パトローラー証授与)

【子供の登下校・AEDの設置場所・異常気象・防火・防犯・公園遊具を含むインフラ破損等の見守り】

日時 **10:15~12:15「夏時間」**(当日参加者構成により11:45までの短縮バージョン対応可)

2020年 **8月 10日、24日** **9月 14日、28日** **10月 12日、26日**

※ 原則 毎月第2・第4月曜日 (12月は第1・第3月曜日) ※ 5-10月(夏時間)・11-4月(冬時間)

場所

ららぽーと柏の葉北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」とその周辺

参加費

専用ポール持参の方 : 300円(テキスト・小冊子・保険料含む参加費)  
専用ポールをお持ちでない方 : 600円(ポールレンタル料を含む)

定員

先着**5名**(ウイズコロナの新日常として 従来の14名から5名で**3密**を回避します。)

持ち物・服装

ウォーキングに適した服装とシューズ。飲み物・タオル・手袋・帽子・リュック・マスク。

申込

まちの健康研究所「あ・し・た」 Tel. **04-7197-7713**(10時-18時)

締切

各開催日の2日前の土曜日 15:00 (傷害保険申し込みの為)

●**熱中症計完備。完全冷暖房完備**ですので **荒天以外は100%実施保証**。

主催: 柏の葉ポールウォーキングクラブ(KPC)

共催: 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

後援: 一般財団法人 健康・生きがい開発財団

後援: 千葉県生涯大学校 東葛飾学園

協賛・協力: まちの健康研究所「あ・し・た」 ※**申込時要: 中止・時間変更確認(新型コロナ感染拡大防止)**

