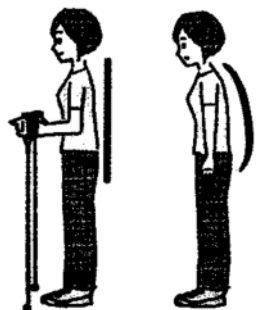


ポールウォーキング体験教室



《高い運動効果》

- ◎2本のポールを持つことで、
歩く姿勢がよくなる
- ◎腕を大きく振る（上半身を使う）
・通常ウォーキングより運動量アップ
- ◎歩幅が広くなる（しっかり歩行）
・腰のねじれ、ふくらはぎ強化等



【開催日】 2026年3月21日（土）※雨天決行（警報発令の場合中止）

【募集人数】 40名（希望者多数の場合は抽選となります）
※ポールは主催者で準備いたします

【会場】 一宮市総合体育館 多目的室（講義）
河川敷（実技）

【時間】 9:30～11:00（受付9:00）

【申込期間】 2026年2月14日（土）～2月28日（土）

【申込方法】

タイトル名「ポールウォーキング体験教室」・住所・氏名・連絡先（電話番号）を記入して、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

1. 官製ハガキ：〒491-0858 一宮市栄3-1-2
一宮市市民活動支援センター メールボックス N0.5
一宮市健康づくりサポーター協議会宛
2. パソコン・スマートフォン：e-mail:kuka250121@gmail.com

★アクセス 名鉄一宮駅バスセンター11番 一宮市総合体育館行
一宮市総合体育館前下車

問い合わせ：一宮市健康づくりサポーター 久富 090-8457-9760（平日9:00～17:00）
主催 一宮市健康づくりサポーター協議会
後援 一宮市