

初めてのポールウォーキング

～正しい姿勢を身につけて、つまづき予防に～

ポールウォーキングとは、両手にグリップが付いた専用ポールを持って歩く運動法です。ポールの使用により、**足腰の負担を軽減しながら正しい姿勢で歩く**ので、ウォーキングの効果をさらに高め、より短時間で、安全に運動の効果が得られるウォーキング法として注目されています。

初めての方でも、気軽にご参加できる教室です。

開催日： 10月27日(日)
11月 9日(土)
11月24日(日)

時間： 午前10時30分～12時00分

【雨天予備日】11月3日(日)、11月16日(土)、12月1日(日)

※専用ポールは、こちらでご用意いたします。 1日だけの参加もOKです！

会場： 岩槻諏訪公園（岩槻区諏訪4-4）

対象： 屋外で運動が可能な18歳以上の方

参加費： 500円（1日分・保険料含む）当日徴収

定員： 各15人（申込多数の場合は抽選）

申込方法： 10/18（金）までに、下記の内容を
Eメールもしくは、電話、FAXで応募ください。

・参加希望日 ・氏名 ・住所 ・電話番号 ・メールアドレス
※結果は申込者全員にEメール等でお知らせします

個人情報の取扱いについて

教室等の申し込みに係る個人情報については、目的外の利用はいたしません。取扱いは適正に行い、ご本人の同意なく第三者へ開示提供することはありません。（法令等により要求された場合を除きます）当協会の個人情報保護方針は次のアドレスからご確認ください。

<http://www.sgp.or.jp/about/private.html>

【問い合わせ】 公益財団法人さいたま市公園緑地協会



岩槻温水プール 048-758-2301

(Fax 048-758-2302)

✉ iwatsuki-pool@sgp.or.jp

<http://www.sgp.or.jp/>