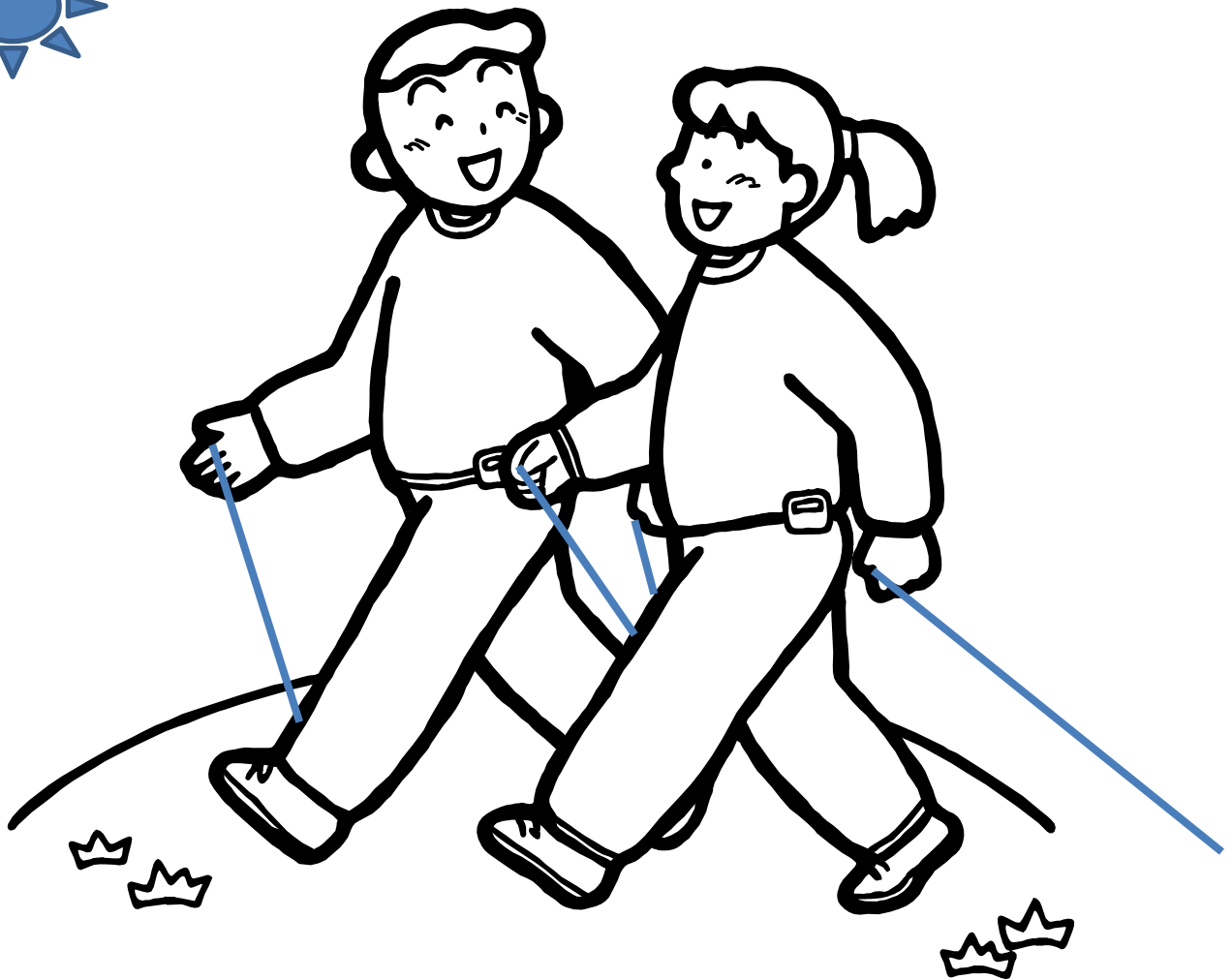
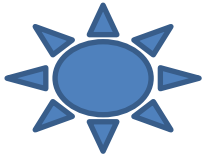


一緒にポールウォーキングしましょう！！



最近、運動不足ではありませんか？

『ポールウォーキング』はポール（2本杖）を使って歩くことで、普通に歩くことよりも20%～30%も運動量上がり、姿勢も良くなる効果があります。皆さん、是非一緒に楽しくウォーキングをして、健康になりましょう！！

詳細については裏面をご覧ください。

ポールウォーキング教室のご案内

【日程・集合場所】※雨天の場合は中止ですので、ご注意ください。

月 日	時 間	場 所	散策方面
平成 31 年 4 月 9 日 (火)	10 : 00~11:30	佐久間ダム駐車場	佐久間ダム
4 月 23 日 (火)		役場正面玄関前	下佐久間方面
5 月 14 日 (火)		中央公民館正面玄関前	竜島方面
5 月 28 日 (火)		すこやか正面玄関前	元名海岸方面
6 月 4 日 (火)		海洋センター正面玄関前	岩井海岸方面
6 月 18 日 (火)		笑楽の湯	佐久間方面
7 月 2 日 (火)		すこやか 1 階集団指導室	※室内運動
10 月 1 日 (火)		海洋センター正面玄関前	岩井海岸方面
10 月 29 日 (火)		鋸東コミュニティセンター	鋸東方面
11 月 12 日 (火)		中央公民館前	保田海岸方面
11 月 26 日 (火)		すこやか正面玄関前	元名方面
12 月 3 日 (火)		笑楽の湯	佐久間方面
12 月 17 日 (火)		役場正面玄関前	下佐久間方面
平成 32 年 1 月 7 日 (火)		すこやか正面玄関前	江月～水仙散策～
1 月 21 日 (火)		役場正面玄関前	下佐久間方面
2 月 4 日 (火)		すこやか正面玄関前	保田川方面
3 月 3 日 (火)		役場正面玄関前	下佐久間方面
3 月 31 日 (火)		鋸東コミュニティセンター	鋸東方面

※元号が改められましたら、読み替えてください。

※7月～9月は熱中症予防のためウォーキングはお休みです。

※集合場所の詳細については、お問い合わせください。

※7月2日(火)はすこやかで室内運動(同時に体力測定実施)を行います。室内ですので雨天でも実施します。

【対象者】 鋸南町在住の方

【持ち物】 動きやすい服装・運動靴・水筒(飲み物)・タオル(汗拭き)・帽子

※両手にポールを持ちますので、リュックサック等でお越しください。

※ポールは貸し出します。

【その他】

医療機関に定期的に受診している方は、必ず主治医に運動をしても良いかを確認の上ご参加ください。

【申込み】 随時、募集しておりますので保健福祉課までお申し込みください。

【申込み・問い合わせ】

鋸南町保健福祉課健康推進室 電話 50-1172