



ポールウォーキング教室



ポールウォーキングは普通に歩くよりも20%~30%運動量が上がります。姿勢も良くなります。
楽しく、かっこよく歩いて、健康づくりをしましょう!!

【日程・集合場所】

時間：午前10時~11時30分

| 月 日 | 集合場所 | 散策方面 |
|--------------|--------------|--------|
| 令和6年4月16日(火) | すこやか | 保田海岸方面 |
| 5月21日(火) | B&G 海洋センター | 岩井袋方面 |
| 6月18日(火) | 役場 | 竜島方面 |
| 10月15日(火) | すこやか | 鋸山方面 |
| 11月19日(火) | B&G 海洋センター | 岩井海岸方面 |
| 12月17日(火) | 笑楽の湯 | 佐久間方面 |
| 令和7年1月21日(火) | 佐久間ダム | 大崩方面 |
| 2月18日(火) | 役場 | 佐久間川沿い |
| 3月18日(火) | 鋸東コミュニティセンター | 鋸東方面 |

□雨天の場合は中止です。

□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。

【対象者】 鋸南町在住の方

【持ち物】 動きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル(汗拭き用)・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てください。
ポールは無料で貸し出します。

【お願い】 医療機関に定期的に通院している方は、主治医に運動をしても良いか必ずご確認の上、ご参加ください。

【申込み】 初めて参加される方は保健福祉課までお申し込みください。
随時募集しています。

【申込み・問い合わせ】

鋸南町保健福祉課 電話55-1002