



12月8日(火)

13:30~15:00

集合：宝塚ゆめ広場

手軽で安全に始められる運動として注目されているポールウォーキングを気軽に体験してみましょ

ポールを持つことで上半身を積極的に動かし、短時間のウォーキングでも高い効果が得られます。

背筋を伸ばして、カッコいい歩き方を学びましょ

12月8日(火) ポールウォーキング 体験講座

気持ちよく歩いてリフレッシュ!

歩きやすい服装と靴、ポールを持って歩くので、荷物はリュックやショルダーバッグなどでお越しください。ウォーキングポールはこちらで準備します。

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、検温と手指消毒をさせていただきます。またマスク着用にご協力ください。



●阪急宝塚駅前 宝塚ゆめ広場集合
インストラクターの先生から歩き方を学んだあと、武庫川河川敷を60分ほどゆっくり歩きます。

(主催)

はたらく応援センター

宝塚市栄町2丁目1-1 ソリオ 1-3F

0797-87-4351



講師：須佐美 幸一さん

日本ポールウォーキング協会コーチ・日本ノルディックウォーキング協会インストラクター