



日本ガイシ スポーツプラザ

ポールウォーキングで 健康になろう！

【2回コース】【理論と実践】

ポールウォーキングとは…

老若男女問わず手軽に安全に行える有酸素運動です。

その効果は、心肺機能の維持・改善、脂肪燃焼、骨粗しょう症予防、
認知症予防、血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善など。

～健康長寿に効果的な正しい歩き方を学んでみませんか～

日 時： 第1回 令和5年6月16日（金）10：00～11：30
第2回 令和5年6月23日（金）10：00～11：30

会 場： 日本ガイシ スポーツプラザ 健康相談室 他
両日とも健康相談室にお集まりください。

講 師： 地域健康開発研究所所長 名古屋大学名誉教授 島岡 清
第1回 10:00-10:30 講義
10:30-11:30 ポールウォーキング
第2回 健康運動実践指導者 渡辺 幸江
ウォーキング実技中心

参 加 料： 660円

（当指定管理者はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。）

※第1回目（6/16）受付時にお支払いください。〔1回のみ参加も同料金〕

持 ち 物： 運動できる服装・運動靴・汗ふき用タオル・飲み物など

対象・定員： 一 般 各日20名（先着順） 定員になり次第締め切ります。

申込方法： 6月1日（木）9：30 受付開始

日本ガイシ スポーツプラザ（ガイシホール）管理事務室又は
トレーニング室へお申込ください。※電話可

問合せ先： 問合せ先： 日本ガイシ スポーツプラザ

TEL (052) 614-3111 FAX (052) 614-3122

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16

指定管理者：名古屋市総合体育館NK共同事業体

代表団体 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会



このチラシは、古紙パルプを含む再生紙を使用しております。