

第12回 ちょこっと体験教室

「ポールウォーキングで健康づくり」 概要

- 1 日 時 令和5年12月16日（土）午後1時30分～3時30分
- 2 場 所 テラス沼田6階 コミュニティテラス 会議室602 及び須賀神社
- 3 講 師 沼田ハッピーポール コーチ 茂木 りなさん（同代表 林 和宏さん）
- 4 参 加 者 7名
- 5 内 容

最初に、プロジェクターを使い、講師の茂木先生から健康寿命を延ばすには、「お出かけ」することが大切である。

また、ポールウォーキングは、「4足歩行で転倒防止になる」、「自然と背筋が伸び若々しく見える」、「運動効果が大幅にアップし、腰痛になりにくい」などのメリットがあることを説明していただいた後、6階ロビーにて体が柔らかくなるようポールを使ったストレッチを行いました。

続いて、須賀神社に移動して茂木先生から、なるべく遠くを見ること、出来るだけ大きく腕を振るなどポールウォーキングの基本的なことを指導していただきました。

参加者は、先生からの指導を受けながら40分ほどウォーキングを実践した結果、背筋が伸びるとともに、歩幅が大きく歩くスピードも速くなり、見違えるほどきれいな歩き方になっていました。

最後に、参加者からの質問（ポールウォーキングとノルディックウォーキングの違い）に回答し、終了といたしました。

これを機会に、ポールウォーキングに興味を持っていただくと共に、みんなで楽しく歩きながら健康づくりに役立てていただければ幸いです。

6 会場の様子

