

ポールウォーキングサークル 沼田ハッピーポール



★ポールウォーキングとは★

ポールウォーキングは2本の専用ポールを使って歩きます。安全にウォーキングできるだけでなく、足腰の負荷を軽減し、運動効果もUPします！



- ・活動日 毎週水曜日 午前中
- ・集合場所 テラス沼田6階
- ・参加費 500円(保険含)
- ・年齢性別問わずどなたでもご参加いただけます。
- ・ストレッチや筋トレ、脳トレも取り入れて楽しく健康づくりをしています。



テラス沼田から須賀神社や沼田公園までウォーキングしています。メンバーの案内で地元の名所を散策したりもします。一緒に楽しく歩きましょう♪



主催 一般社団法人
群馬県ポールウォーキング協会

事務局 群馬ヤクルト販売株式会社

0800-700-8960 (平日9:00～17:00)

沼田市市民活動センターの沼田ハッピーポール紹介ページ

