

一緒に歩こう！
笑顔になろう！

ポールウォーキングサークル

沼田 ハッピー ポール



楽しく歩いて、元気な毎日を！

2本のポールを使って歩く**全身運動**！
足腰への負担を軽減し、運動効果もアップ！
無理なく続けられる健康づくりです。

一人参加が
ほとんどです♪



仲間ができる！
笑顔がふえる！

ポールウォーキングのうれしい効果



全身の筋肉を
バランスよく使える



心肺機能の
向上



足腰の負担を
軽減



気分もスッキリ！
仲間ができる



自然の中で
リフレッシュ

活動のご案内



活動日

毎週水曜日 午前中



集合場所

テラス沼田6階（沼田市下之町888）



参加費

初回参加費 無料！

2回目以降 500円（保険含む）



参加資格

年齢・性別問わず、どなたでもご参加いただけます



持ち物

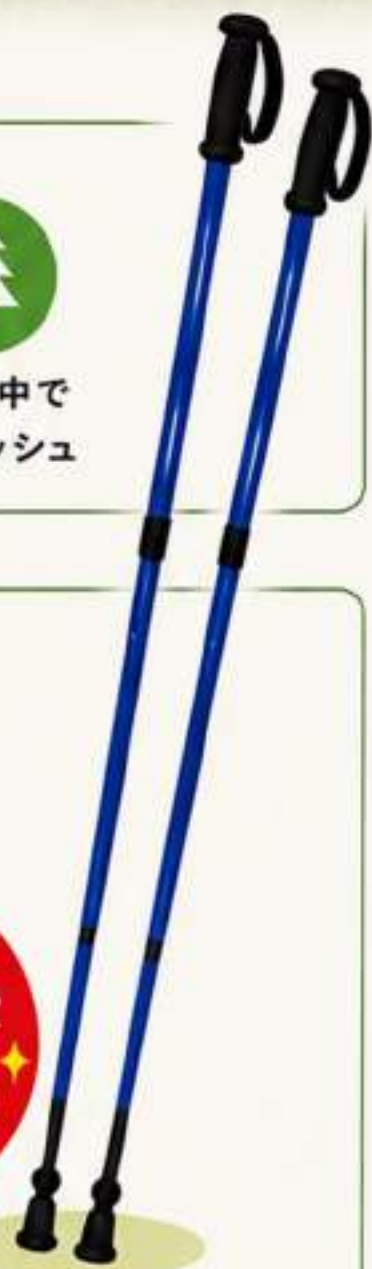
動きやすい服装・運動靴・飲み物
（ポールのレンタルもあります！）



内容

ストレッチ・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！

特典/
初回参加費
無料！
／／／



初めての方でも安心して参加できます♪



0800-700-8960（平日9:00～17:00）

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

詳しくはこちら

ぬまたん家
の沼田ハッピーポール
紹介ページ



一歩がつながる、笑顔がひろがる。沼田ハッピーポールで、もっとハッピーに！