

第2回イベント

ポールウォーキング & 筋活セミナー

2024年

12月12日(木)

定員
20名



ポールウォーキングのここがおすすめ！



- ✓ 上半身も動かすのでエネルギー消費量がアップ！
- ✓ 自然と背筋が伸び正しい姿勢で歩ける！
- ✓ 安定感がありバランスを崩しにくい！



さらに！
今回は内容
盛りだくさん！

足の年齢測定



あなたの足は何歳！？
足の筋力年齢が測れます♪

筋活セミナー



自宅でもできる簡単な筋力
トレーニングを教えます♪

時間	集合場所	参加費
10:00~12:00 (受付開始:9:30~)	メッツ古町薬局	税込 500円 (ポールレンタル料・保険料込)

初めての方も大歓迎！ 認定コーチによる丁寧な歩き方レクチャーもあります！



遠藤 瑞歩

保有資格

- ・日本ポールウォーキング協会
認定アドバンスコーチ



岡本 尚己

保有資格

- ・日本ポールウォーキング協会
認定アドバンスコーチ
- ・健康運動指導士

お申込み・お問合せは お電話か公式LINEまで

メッツ古町薬局 ☎ 025-226-7600

8:30~19:00 (木 16:30まで、土 17:00まで) 日・祝はお休み

メディック太陽
ポールウォーキング情報
公式LINE



～イベントの詳細～

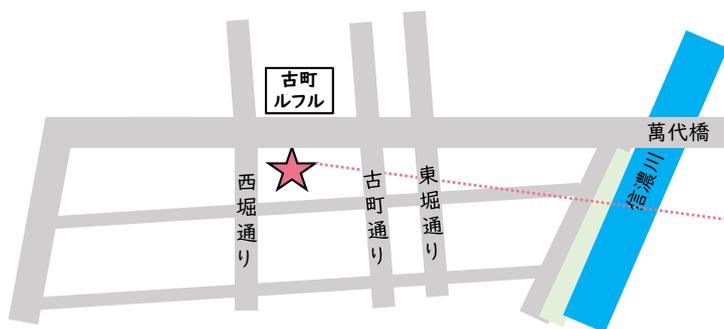
当日の流れ

- ①脚の筋力測定
- ②歩き方ミニ講座
- ③ウォーキング（西堀ローサ内約3km）
- ④休憩
- ⑤筋活セミナー
- ⑥脚の筋力測定

持ち物

飲み物、動きやすい服装、タオル
リュックなど両手がふさがらないカバン
※ウォーキング中は両手でポールを持ちます

集合場所



メッツ古町薬局
新潟県新潟市中央区
西堀前通6番町

ウォーキングコースは西堀ローサ内で行います

悪天候による開催可否については当日
こちらをご確認ください
※**当日朝7時**に情報更新

メディック太陽
ホームページ



メディック太陽
ポールウォーキング情報
公式LINE



こんな方にも参加してほしい



歩かなきゃって
分かっているけど
体力に自信がない

膝や腰に痛みがあって
長距離歩くのに
不安を抱えている

参加者様の声

「もともと運動はしないけれど、運動するきっかけになりそう！」

「参加する前は、きつかなって思っていたけどポールを使ったら楽に歩けた！」

2024年10月31日 第1回参加者アンケートより

次回のご案内

第3回 新春初詣ウォーキング

2025年1月初旬

参加対象:ご自分で安定して歩くことができる方。(医師から運動を控えているように言われている方は参加いただけません)
免責範囲:万が一事故が発生した場合、主催者が加入する保険の補償対象外の責任は負いかねます。
自然災害・その他不慮の事故が発生した場合、中止などの判断については主催者の判断に従っていただきます。

お申込み・お問合せは お電話か公式LINEまで

メッツ古町薬局 ☎ 025-226-7600

8:30～19:00（木 16:30まで、土 17:00まで）日・祝はお休み

メディック太陽
ポールウォーキング情報
公式LINE

