

～ウォーキングポールの正しい使い方を学びませんか？～

歩きが変わる！ ポールを使ったウォーキング講習会

～4回シリーズの講習会です～

第1回 令和7年10月3日(金)【正しいフォームを確認しよう】

第2回 令和7年10月14日(火)【ポールを使いこなそう①】

第3回 令和7年10月24日(金)【ポールを使いこなそう②】

第4回 令和7年11月19日(水)【実際に市内を歩いてみよう！】
※雨天の場合、朝来体育館の中で実施します。

こんな方、
ぜひご参加ください！

- ウォーキングポールを持っている方
- これから購入を検討されている方
- 膝痛・腰痛を軽減して運動したい方

時間

各日

9時30分～11時30分

定員

20人

場所

第1～3回：朝来市保健センター

(朝来市和田山町法興寺 378-1)

第4回：(集合場所)朝来体育館駐車場

(朝来市立脇 20-1)

参加費

無料

持ち物

・運動靴(屋内用・屋外用)

・タオル

・飲み物

・ウォーキングポール(お持ちの方のみ) ※ポールの貸出もできます。

講師

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員

太田 康彦 氏

ポールを使ったウォーキングとは…

普通のウォーキングに比べ、ポールを使うことで腕や肩まわりも使う全身運動になります。
また、ポールが体を支えるため、膝や腰にかかる負担も軽く、年齢問わず、安心して取り
組める運動です。



お申込みは電話またはオンラインで！ *申込み締切：9月25日(木)

電話

079-672-5269

【朝来市健幸づくり推進課
(朝来市保健センター内)】

オンライン

右記二次元コードを読み取ると、
申込み画面に繋がります。⇒



自分に合ったポールの使い方が見つかりますよ！