

# 11月の講座事業案内

手賀の丘少年自然の家共催事業

## みんなで歩こう！

# ポールウォーキング体験会

手賀の丘少年自然の家と共催し、専門のインストラクター指導のもと、初心者・未経験者向けポールウォークの体験会を行います。年齢を問わず誰もがポールを持って歩くだけで、手軽にはじめられる運動です。ポールウォーキングの基礎講義とポールを使ったストレッチ体操など、役立つ健康づくりを紹介します。

### 講師紹介

葉山 美貴(インストラクター)  
ポールウォーキングマスターコーチプロ  
公認エアロビクス指導員  
筑波大筋トレマスター  
PFAピラティスアドバンスコーチ

### 当日の服装と持ち物

・運動のできる服装、タオル、室内履き(上履き)、運動靴、飲み物、リュックサックもしくはウエストポーチ、筆記用具、ポール(あれば)

**実施日:11月30日(水)**

**時間:10:00~12:00**※9:20 公民館集合

**場所:手賀の丘少年自然の家**

**※公民館よりバス送迎あり**

**対象:一般**

**定員:25人**(応募多数の場合抽選)

**参加費:600円**(保険料・ポールレンタル含)



申込:11/1(火)~11/15(火)必着。往復はがきに参加者氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上投函または、直接窓口に戻信用の官製はがきを持って申し込んでください。

## 我孫子市湖北地区公民館

TEL:04-7188-4433

指定管理者 アクティオ株式会社