

「寒川ポールウォーキング・クラブ」

へのお誘い

寒川町のポールウォーキング体験会のご参加者のうち、今後も継続的にポールウォーキングをやりたい皆様で同好のクラブを立ち上げました。今のところ毎月1回の実施ですが、町民の皆様の入会をお待ちしています。

入会ご希望の方は下記コーチまでご連絡下さい。



「寒川ポールウォーキング・クラブ定例会」

対象者：医師から運動の制限を受けていない方で自立歩行ができ、両手でポールが持てる方。リハビリ・療養目的の方はご遠慮ください。

開催日時：毎月第4日曜日9:30～11:30

場所：寒川総合体育館入り口前集合、中央公園内ウォーキング

参加費用：専用ポール持参の方 500 円、専用ポールをお持ちでない方はレンタル料別途 300 円

服装等：運動しやすいもの、水分補給ドリンク、汗拭きタオル等。また、両手が自由になるよう小さめのザックまたはウエストポーチ等。

コーチ：長谷川 清孝（藤沢市在住、☎090-6048-5044）

日本ポールウォーキング協会認定アドバンス・コーチ（湘南茅ヶ崎PW同好会スタッフ歴5年）
健康生きがいづくりアドバイザー（健康・生きがい開発財団認定）

入会ご希望の場合、下記申込内容を電話でご連絡ください。

氏名	性別	生年月日	専用ポール (いずれかに○)	電話又はメール (お控えなければ)
	男・女	年 月 日	持参・レンタル	

氏名、性別、生年月日は、(一般社団法人)日本ポールウォーキング協会のイベント保険適用に使用します。
電話・メールは今後のご連絡に利用させていただきます。