



ポールで歩こう! つながろう! 健康の輪!



第2回 群馬県ポールウォーキング交流大会

日時 2026年
9月30日 水
10:00～12:00
(受付 9:30～)

定員 50名(先着順)

参加費 **無料**

開催場所

ヤマト市民体育館前橋
副競技場

雨天でも開催(屋内実施)

対象 健康づくりに関心のある
概ね**60歳以上の方**(初心者歓迎)

こんな方におすすめ!

- ✓ 運動不足が気になる方
- ✓ 健康寿命を延ばしたい方
- ✓ ポールウォーキングを始めてみたい方

内容 座学: 20分 ポールウォーキング基礎知識
実技: ポールストレッチ、筋トレ、歩き出し、ポールウォーキング実技(30分)

① 初心者コース

体育館内で基礎内容を実施します。



申込時に ①・② を選択してください。

② スタンダードコース

体育館周辺をポールウォーキングします。
1km～2km 歩行可能な方



健康講座(30分)

テーマ

「歩いてつくる健康長寿」

歩数と病気の関係を研究している中之条研究など、健康の秘訣を健康管理士一般指導員が分かりやすくご説明します。

参加賞

ヤクルト400LT免疫腸活
を1本贈呈!



協会で保険加入します。(無料)

ポール持ち込みOK!

! ポールレンタル無料! !

スケジュール(予定)

- 開会宣言
- ポールウォーキング座学(20分)
- 体操
- ポールウォーキング実技(30分)
- 体操
- 健康講座(30分)
- アンケート記入
- 終了(12:00 終了予定)

適宜休憩を取ります



持ち物

- 上履き、タオル、帽子、水分、貴重品を入れられるバッグ、リュック等

* スタンダードコースを選択された方は履きなれたシューズでご参加ください。



申込
開始日

9月14日(月)～9月25日(金)

! この期間内にお申し込みください! !

申込先

0800-700-8960

受付時間 平日 9:00～17:00

必要事項

- お名前(複数いる場合は代表者)
- 住所、電話番号、参加人数
- 希望コース 1.初心者コース 2.スタンダードコース

お申し込みは
お電話で!
先着順のため
お早めに!



運営

一般社団法人 群馬県ポールウォーキング協会
協力: 群馬ヤクルト販売株式会社



初めての方も安心してご参加ください。
スタッフが丁寧にサポートします!

