

水中ポールウォーキング教室

令和7年

日時 第1回 **11月15日(土)**

第2回 **12月6日(土)**

開講式 10:45~

教室 11:00~12:00

※ 家から水着を着用してお越しください。

自然に浮かぶポールを使って水中ウォーキング
より効果的に運動不足を解消できます！

《 講師 》

スパール指導員

場所 山形県民の海・プール **スパール**

鶴岡市下川字龍花崎 41-86 ☎ 68-5121

参加費 各回500円

持ち物 水着、タオル

対象 水深1.2mのプールで
ウォーキングできる方

申込み 11月7日(金)まで
鶴岡市教育委員会スポーツ課へ

TEL: 25-8131

FAX: 25-8134

e-mail: sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

※ 定員は各回先着25名です。

※ 指導員等、プール関係者の参加も歓迎いたします。見学のみも可能です。

水の中では浮力によって体重の負荷が軽減され、下肢関節に痛みのある人や歩行が困難になった人等でも、十分に運動ができます。また、ポールを持つことで、上半身を含めた全身運動となり、運動効果も高まります。みなさんやってみませんか！

2本のポールで姿勢も安定します！



主催：鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会 共催：鶴岡市教育委員会
協力：特定非営利活動法人健康づくりサポート東北21

キリトリ

水中ポールウォーキング教室 参加申込書

氏名		年齢	歳
住所	〒 —		
電話番号	— —		

※ FAXの場合は切り取らずにお送りください。