



# ポールウォーキング講座



ポールを使うことで、体力レベルを問わずに、安定した歩行が可能となり、エネルギー消費量が高く効果的な有酸素運動が安全に楽しめます。

- ◇開催日時 令和8年5月25日(月) 午前10時から正午まで
- ◇会場 上平公民館 集会室兼体育室
- ◇講師 上尾市スポーツ推進委員連絡協議会会長 萩原 康彦 氏
- ◇対象者 市内に在住・在勤の人
- ◇定員 20人 ※先着順
- ◇持ち物 室内シューズ・運動ができる服装・タオル・飲み物・筆記用具
- ◇申込方法 5月7日(木) 午前9:00から

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号

をメールまたは電話で上平公民館まで

※ 当事業は上尾健康+ (ぶらう)関連事業です。アプリを登録し、イベント会場に設置されたQRコードを読み取ることで50ポイントが付与されます。