

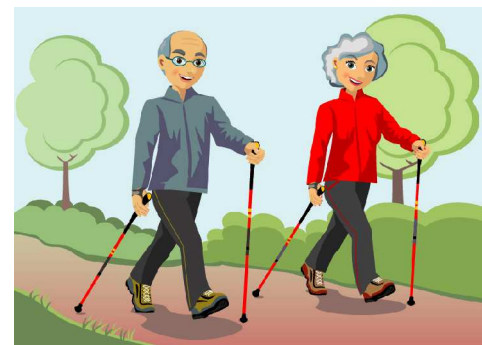
PWA
ポールウォーキング協会
発足記念イベント！

9/18(木) 10:00 ~

POLEWALKING for Active Senior
ポールウォーキングで颯爽と！

第1回

ポールウォーキング紹介
セミナー & 体験会開催！



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策や介護予防のための運動器機能向上にむけた新しい歩行スタイルが誕生しました！・・・それがスポーツドクターが開発した「ポールウォーキング」です。ポールを持つことによる4点支持ウォークは、高齢者や足腰の弱い方にも安全かつ効率のよい全身運動を可能にします。ウォーキングはいつでもどこでも手軽に出来る理想的な健康法として注目されていますが、ポールを使用することで転倒予防に必要な抗重力筋の強化もできます。この時代のニーズに応える歩行法の普及にむけて、このたび関係企業の協力により「ポールウォーキング協会(PWA)」を設立する運びとなりました。そこでPWA設立を記念して、下記のとおりイベントを企画いたしました。第1回目は「敬老の日」ウィークセミナーとして、「超高齢化社会におけるポールウォーキングの挑戦」と題して開催します。どなたでも参加できます。健康サービス関係者から一般ウォーカーの皆様までのご参加をお待ち申しあげております。

開催日:平成20年9月18日(木) 10:15~12:30 (受付10:00~) 参加費:無料 定員:30名

場所: 丸の内フィールファインプラザ バイオメディカルフィットネスセンター www.ffclub.jp/plaza
東京都千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビル B1-B2(JR有楽町駅前)

内容: 10:15~11:00 ポールウォーキングで健康づくり (開発者 安藤邦彦 医師)
~ ポールウォークの開発経緯ならびに運動器の機能向上について解説します。
12:00~12:45 ポールウォーキング体験会 (杉浦 伸郎ポールウォーキングマスターコーチ他)
~ ポールウォーキングによる全身運動を簡単に体感していただけます。

主催: ポールウォーキング協会(INSTCOOP/元気学校/FEELFINE PLAZA) 協力:アサヒ飲料 シナノ

POLEWALKING for Active Senior ポールウォーキングで重力に負けない足腰づくり

第1回ポールウォーキング紹介セミナー & 体験会 ご案内

ポールウォーキングの特長

歩行回復の支援・・・杖をついて歩いている人、半ば車椅子に頼っている人、病後のリハビリ中の人などが、もういちどしっかりと歩くことができるよう支援する方法の一つとしてポールウォーキングが役に立ちます。

切実、広汎なニーズ・・・「歩くこと」自体が喜びである。そう感じてくれる人たちが実は世の中にたくさんいます。そういう潜在的な願いに、いまの医療・福祉制度は十分に答え切れていないのが現状です。

医師が開発・・・ポールウォーキングとそのためのポールは、整形外科専門医である安藤邦彦スポーツドクター(医学博士)が、運動器不安定症(運動器とは、移動とバランス保持をつかさどる筋肉や骨格)の改善を念頭に開発したものであり、安全かつ容易に使えるように工夫されています。

お問い合わせ:

INSTCOOP インストラクター活動支援有限責任事業組合
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21 #1160
TEL:03-5625-5758 URL:<http://www.instcoop.com>
元気学校 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21 -CN311
TEL:03-5259-8019 FAX:03-5259-8016
E-mail: genki206@genkigakko.net

お申し込み: 元気学校宛お申し込みください。その際、下記お知らせください。

お名前、年齢、足の状態(だいたいでけっこうです)、ご連絡先、(つきそいの方がいる場合)その方のお名前とご連絡先

ポールウォーキングで期待できる効果

正しい姿勢を保持でき、歩幅も広がるので効果倍増
・・・いつまでも若々しく颯爽と！
膝腰への負担を軽減し筋力、筋持久力を向上
・・・高齢者向けのウォーキングスタイルが実現！
ポールを使った体操で柔軟性や筋力を向上
・・・寝たきり予防の簡単筋トレができます！



「これまでは地面を見て歩いていましたが、これからは景色を見て歩けます！」(参加者の感想)

個人情報、体験会開催のためと、今後の行事のお知らせのために限って使用いたします。

当日写真・ビデオの撮影が入り、ウェブサイトや刊行物に掲載します。その点お含み置きください。