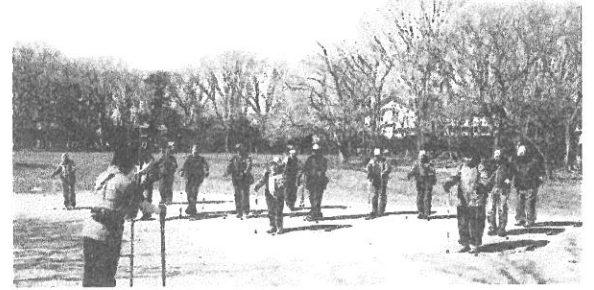


■「ポールウォーキング」体験教室

2017.3.9 (木) 於：IVY-LABO & 近隣公園

最近ポールを持って歩いている人を見かけますね。興味を引かれ、柏の葉キャンパスポールウォーキングクラブ (KPC) をお願いをして、ポールウォーキング教室を開催したところ、予想を超える 18 名もの参加者がありました。KPC 武田ヘッドコーチ・2 名のアシスタントの方々から、1 時間の座学に続き、近隣公園での体力測定・実地歩行訓練など熱心な指導を受け、ポールを持って歩くことがいかに健康作りに役にたつかを実感しました。いつも歩いているのとは違って、背筋を伸ばし、肩甲骨のしわを意識しながら、前を見て、腕を伸ばして、少し大腿に歩く。バランスよく、格好良く歩くことの面白さ、難しさを感じる半日、天気にも恵まれ気持ち良かったですね。



「ロコモ予防」体操教室の運営方法

会場の関係で参加人数を最大でも 20 名に限らざるを得ない状況です。毎回の参加者を可能な限り多く確保するため、以下の方法での運営を予定しています。

- ① 応募者が 20 名に満たない場合は、スタート後も募集を継続、早期の定員確保を目指します。
- ② 応募者が定員 20 名を越える場合は、抽選で「定員メンバー」を選定、残りの方を「キャンセル待ちメンバー」(抽選で順番を決めます)として登録します。
- ③ 毎回の参加メンバーは、「定員メンバー」を優先とし、「定員メンバー」に欠席者が出た場合には、「キャンセル待ちメンバー」から登録順で参加いただきます。
- ④ 毎回の教室終了時に「定員メンバー」は次回出欠を申告(欠席の方には電話確認)、次回欠席者が確定後に、「キャンセル待ちメンバー」に順次電話で確認いたします(不在の場合はパスします)。
- ⑤ 「キャンセル待ちメンバー」への連絡は、前回参加者の次の方から行います。

「ロコモ予防」体操教室 参加申込書 申込日： \_\_\_\_\_

氏名： \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

( 第 支部、 街区 番 )

電話： \_\_\_\_\_ ( 自宅・携帯 )

メールアドレス： \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_