**ふらっと健康講座　「ポールウオーキングで健康な体づくり」**

ポールウオーキングは、専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩くことで全身運動となり運動効果もアップします。

さらに上半身と下半身がねじれあう回旋運動により体脂肪燃焼とインナーマッスルが強化されるなど、年齢を問わず誰でも楽しみながらできますますので、

この機会に運動不足を解消し、健康な体づくりを行いましょう。

日　時　１１月１２日（金）１０時から（９時３０分受付）

集　合　富山ふれあいスポーツセンター

定　員　１５名（参加費無料、貸出用のポールはあります）

持ち物　動きやすい服装・タオル・飲み物など

講　師　間宮文子　氏

コース　ふれスポ～岩井川遊歩道～岩井海岸～ふれスポ

　　　　※雨天の場合はふれあいスポーツセンター内で実施します。

