

～ウォーキングポールの正しい使い方を学びませんか？～

歩きが変わる！ ポールを使ったウォーキング講習会

～4回シリーズの講習会です～

第1回 令和7年10月3日(金)【正しいフォームを確認しよう】

第2回 令和7年10月14日(火)【ポールを使いこなそう①】

第3回 令和7年10月24日(金)【ポールを使いこなそう②】

第4回 令和7年11月19日(水)【実際に市内を歩いてみよう！】
※雨天の場合、朝来体育館の中で実施します。

時間 各日
9時30分～11時30分

定員 20人

場所 第1～3回：朝来市保健センター
(朝来市和田山町法興寺 378-1)
第4回：(集合場所)朝来体育館駐車場
(朝来市立脇 20-1)

参加費 無料

持ち物 ・運動靴(屋内用・屋外用)
・タオル
・飲み物
・ウォーキングポール(お持ちの方のみ) ※ポールの貸出もできます。

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員
講師 太田 康彦 氏

ポールを使ったウォーキングとは…

普通のウォーキングに比べ、ポールを使うことで腕や肩まわりも使う全身運動になります。
また、ポールが体を支えるため、膝や腰にかかる負担も軽く、年齢問わず、安心して取り
組める運動です。



お申込みは電話またはオンラインで！ *申込み締切：9月25日(木)

電話

079-672-5269

朝来市健幸づくり推進課
(朝来市保健センター内)

オンライン

右記二次元コードを読み取ると、
申込み画面に繋がります。⇒



自分に合ったポールの使い方が見つかりますよ！