

ポールウォーキング

中原区の桜を見ながらお散歩しよう

ポールウォーキングとは...

専用のポールを使って歩くことで全身運動を促進し、健康効果を高めるウォーキングです。両手に2本のポールをもって歩くことで、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が8%~15%増加します。ポールを使うことで自然と背筋が伸び、正しい姿勢かつ大きな歩幅で歩くことができるため、身体全体の筋力を強化することができます。



2026.3.30月

10:00~12:00

※雨天延期...4月2日（木）

【集合場所】 中原市民館入口（9時45分～受付開始）

【対 象】 18歳以上

【参 加 費】 800円（保険料含む）

【定 員】 15名（先着順）

【申込方法】 中原市民館受付・電話・WEB 3月28日（土）まで



申込はこちら

※当日の服装・持ち物※

- ・動きやすい服装・運動靴
- ・タオル・飲み物
- ・両手のあくバック（リュック・ポシェット等）

※ポールは無料で貸し出します。
個人所有ポールの持参も可能です。

当日のタイムスケジュール（予定）

10:00	イベント開始（※中原市民館入口） 準備運動・ポールウォーキング説明
10:25	ポールウォーキング開始！ 中原区の桜を見ながらお散歩します
11:40	ポールウォーキング終了！ 写真撮影・クールダウン
12:00	解散

※注意事項※

- ・天候や状況により中止する場合がございます。
中止になった場合はイベント前日に電話にてご連絡致します。
（イベント中止判断時間：3月29日（日）正午）
- ・参加費については当日集金します。
- ・ご自宅で検温のうえご参加ください。
- ・当日の欠席及びお問い合わせのご連絡は中原市民館（044-433-7773）までご連絡ください。

川崎市中原市民館

【指定管理者】 なかはらフューチャーデザインパートナーズ

〒211-0004

神奈川県川崎市中原区新丸子東3丁目1100番12

パークシティ武蔵小杉ミッドスカイトワー1・2階

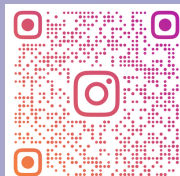
☎ 044-433-7773



Google地図



ホームページ



Instagram