




ノルディックウォーク教室

～ いつまでも自分の足で歩けるお手伝いをします ～

1km 歩けなくなると、身体・認知機能低下の危険度が増すといわれています。
2本のポールを使うと転びずらく安定して歩いて、姿勢も良くなり、腰や膝などに痛みがあっても軽くなり歩きやすくなります。その時の状況に合わせてサポートさせて頂きます。安心できる歩行で健康維持・増進を目指しましょう！

日時	第1・3水曜日 10時～11時
集合	田村はり治療院
対象	歩けるけれど1km程までの方
内容	バイタルチェック、準備&整理体操、上赤塚公園を歩く
定員	5名
費用	無料 ※ポールをレンタルされる方は500円/回
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲物、帽子、手袋、両手が自由になるリュックなど
申込	FAX、メール ※来院時にも承ります

問合せ 田村はり治療院 田村憲彦
赤塚 3-37-16 サンハイツ 103 TEL 6795-4189 
はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師
(地独) 東京都健康長寿医療センター 介護予防主任運動指導員
(一社) 全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員

申込み欄

氏名： 年齢： 性別： 男・女
住所：〒
電話： FAX：
メールアドレス：
レンタルポール： 必要・不要 経験： あり・なし
傷病：

申込先

FAX: 03-6795-3909

Mail: nordicwalk@tamura-hari.com

～ 内 容 ～

随時、参加者の状況に合わせた内容で行います

1. バイタルチェック（血圧、体温、体調など自己チェック）
2. 準備体操
3. 上赤塚公園を歩く（雨天等の際は、室内で筋トレや講話など）
4. 整理体操

※初回は、30 分程早めにお越しく下さい（病気などの聞き取りと測定を行います）

※「初回、3 ヶ月おき」に簡単な測定をして、客観的な経過観察に役立てます