

# 船橋ウォーキング・ソサイエティについて

Q1 どんな事をしているの？ 定例会はこんな事をしています。

『 3つの運動 』 でしなやかで若々しい体づくりを目指しています。

ストレッチ



ウォーキング



行田公園 火曜日

美・姿勢ウォーキングは  
背筋を伸ばして  
良い姿勢で歩きます。

筋トレ



法典公民館 月曜日

海老川ロード 土曜日  
行田公園 木曜日

ポールを持つと良い姿勢で安定して立つ事ができます。良い姿勢で安全に安心して歩けるので歩幅が大きくなって、全身の90%を使うウォーキングになります。体は楽に運動効果は高くなります。

Q2 何処を歩くの？

曜日により会場が違いますが、通年会場近辺を歩きます。

Q3 何 Km 位歩くの？

速さや距離より体力に応じた良い歩き方をお勧めしています。

Q4 ポールがないけれどいいの？

○火曜日はポールを持たない歩きです。

○ポールを使うウォーキングは

事前連絡を頂ければレンタルポールを用意いたします。

Q5 どんな人がやっているの？

40～80 歳代 年齢や目的に合った歩き方を楽しんでいます。

Q6 経験がないから心配だわ～

まずは体験してみましょ～（体験料 1000 円）

指導員が丁寧に基本から指導をいたします。

Q7 膝・腰が痛い人に良いと勧められたの。 医師の許可が出て自己責任での参加になります。

Q8 お楽しみイベントはありますか？

「大人のミニ遠足」等行っています。



「大人のミニ遠足」の様子

のびのびストレッチ