

2026

「みんなで楽しく健康になる歩き方を学びましょう」

ポールウォーキング 講習会

歩く力は、生きる力。
秋から始めましょう。



開催日

11.8 (木) 10:00~12:00

場 所

金沢市松ヶ枝福祉館

指導コーチ：澤田 基夫

日本ポールウォーキング協会
マスターコーチ・プロ

参加費:1000円

持ち物

・動きやすい格好・歩きやすい運動靴

※ポールレンタルは別途500円です。(要予約)



お問合せ：お申し込み先

090-7425-7271 (澤田)

090-8093-2417 (高島)



motoo,savad@lily.ocn.ne.jp
tyasukoi205537@gmail.com



一般財団法人 健康・生きがい開発財団

主催：石川健康生きがいつくりアドバイザー協議会

ポールウォーキング・サークル