

2025年 11月29日 土

まちカフェ！に参加します 町田市役所 出展

参加費 無料!!

はじめてでも楽しい!!

2025年 12月6日 土 10:00 (2時間程度)

ポールウォーキング 体験会

会場 町田シバヒロ

横浜線町田駅から徒歩10分
小田急町田駅から徒歩5分

荒天
中止

健康寿命をのばし

100歳まで元気に歩こう



ポールウォーキングについては今すぐ裏面をご確認ください！

予約不要 毎週土曜日に市内の公園等で活動しています。まずはご連絡を。

ホームページが
できました！

お問い合わせ TEL **090-5828-7451** まえだコーチ・おいしコーチまで



まちだ ポールウォーキングクラブ

<https://machidapolewalk.com/>

ポールウォーキングをはじめよう！

不健康期間の予防

健康寿命を
のばそう

平均寿命と健康寿命の差は、要介護や寝たきり等『健康ではない期間』を意味します。

平均
寿命

－

健康
寿命

=

不健康
寿命

女性

約12年

平均寿命 87.45 歳
健康寿命 75.38 歳

男性

約8.7年

平均寿命 81.41 歳
健康寿命 72.68 歳

数値は、令和元年の厚生労働省データに基づいています。

ポール
ウォーキングとは

足腰にやさしい全身運動



ポールの動きは小さいので、日本国内の市街に適しています。

2本のポールを交互に前方の地面へ突いて（置いて）、歩きます。

ポールが、安定した姿勢と、効果的な全身運動を促してくれます。

足腰への負担が小さく、中高年におすすめです。

さらに、在宅でもできるポールを使ったストレッチや筋トレを行う

ことで、柔軟性や筋力の維持、向上を期待できます。

あなたの安心・安全をサポートいたします。

相談する相手がない方に安心を与えたい。困ったこと、不安に感じることをご相談ください。



まずはお電話でお気軽にご連絡ください。

TEL 044-989-4166

安心生活アドバイザー 大石益雄

医療福祉アドバイザー1級 / 健康寿命を延ばそう会代表 /
日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ / 防災士 / 行政書士

TEL 195-0055

東京都町田市三輪緑山 4-16-6

携帯 090-5828-7451 FAX 044-989-4166

