

第16回ふくしおべんきょうかい

# 今、注目のポールウォーキング体験



～ スポーツの秋、皆で身体を動かしませんか？～



日時

平成28年10月25日(火)  
13:30～15:00 (開場13:00)



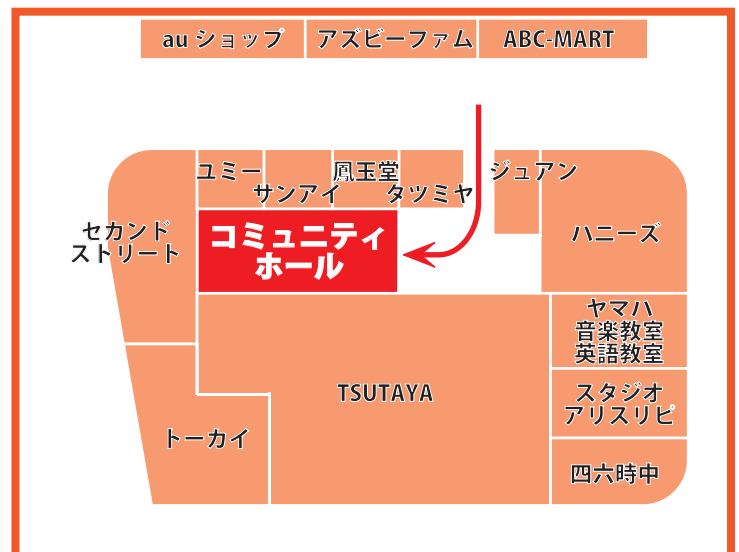
会場

イオンタウン館山  
コミュニティホール



講師

ポールウォーキング  
ベーシックコーチ  
鎌田 太郎 氏  
(館山運動公園スタッフ) ほか



申込

《10月5日(水)より受付》  
館山市役所 高齢者福祉課  
0470-22-3487



定員

先着30名  
定員に達し次第締め切り

本物のポールを使った  
ウォーキング体験も行います。  
動きやすい服装で  
お越しく下さいね!

主催 | 館山市地域包括支援センター (たてやま・なのはな・いちご)  
千葉県中核地域生活支援センター ひだまり  
協力 | 館山市



「ポールウォーキング」と呼ばれる新しい健康法が、テレビや雑誌で取り上げられ、注目を集めています。整形外科の専門医による考案なので、日頃杖やシルバーカーを使用している方でも無理なく継続することができ、通常のウォーキングに比べて「より短時間で」「より安全に」「より効率的な」有酸素運動を実現します。暑さも落ち着き、過ごしやすい陽気となってきた今日この頃、ポールウォーキングで足元から健康づくりを始めてみませんか？



## 「ふくしおべんきょうかい」とは

「ふくしおべんきょうかい」は、福祉関係者だけでなく、地域の方々と共に福祉について勉強し、考えていける場を作りたいという思いから平成23年11月に生まれました。

福祉の対象は幅広く、児童・障がい・高齢などがあります。  
必ずしもそれぞれの分野がつながり連携しているとは言えません。  
「ふくしおべんきょうかい」では、福祉に関わる全ての人の横のつながりを作る事を目指しています。

地域全体で福祉について考える場として、福祉関係者と地域とのつながりを大切にし、社会福祉の向上に努めます。

- ①みんなで福祉について学びます。
- ②つながりを大切にします。
- ③誰でも参加できます。
- ④年3回の「ふくしおべんきょうかい」を行います。
- ⑤運営にお金はかけません。

## 最近の「ふくしおべんきょうかい」

- 第11回：精神保健福祉について考えよう ～早く気付いて心の声に～
- 第12回：フードバンクちばの活動とは？
- 第13回：冬場に流行する感染症 ～ノロウイルスを中心に～
- 第14回：障害者差別解消法について
- 第15回：地域で高めよう 防災意識と近所（近助）のチカラ