

ポールウォーキングで健康三昧!!...

ふれあい  
ポール de ウォーキング

黒澤一也先生の

# 健康に関する講演会

参加費  
無料

正しいフォームが身に付く!

# ポールウォーキング講習会

日時 2018年11月18日(日)

定員200名

(お電話かFAXにて  
お申し込みください)

場所 佐久大学

講演会



講師プロフィール

社会医療法人 恵仁会 理事長  
くろさわ病院院長  
整形外科(専門医)  
リウマチ科  
リハビリテーション科

資格

- 日本整形外科学会専門医
- 日本整形外科学会認定  
リウマチ医
- 日本整形外科学会認定  
運動器リハビリテーション医
- 日本体育協会認定  
スポーツドクター 等

## 「ぜひ予防したい! ～脚のつけ根の 骨折～」

9:30~10:30 2号館大講義室

講師

佐久ポールウォーキング協会 会長

黒澤 一也 先生



講習会

## ポールウォーキング 講習会

11:00~12:00 大グラウンド

自分にあつたポールの選び方から歩き方まで丁寧に  
教えます。この機会に正しいフォームを身につけ、  
楽しいウォーキングを始めましょう。

- \* 大学構内・グラウンドを自由に闊歩しましょう
- \* 運動のできる服装でご参加ください
- \* ポールをお持ちでない方は、  
無料貸し出しいたします

ポール  
レンタル無料



お申し込み  
お問合せ

主催 佐久ポールウォーキング協会 事務局 <http://sakupolewalking.com/>

TEL・FAX 0267-67-3318 [担当:中村] 〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1

後援 佐久市・佐久大学

お申し込み者様 氏名・生年月日	ご住所	お電話	講習会の参加希望	ポール レンタル
氏名	〒 -	( )	どちらかに○印 ・参加する ・参加しない	利用 ・不要
昭・平 年 月 日		-		
氏名	〒 -	( )	どちらかに○印 ・参加する ・参加しない	利用 ・不要
昭・平 年 月 日		-		
氏名	〒 -	( )	どちらかに○印 ・参加する ・参加しない	利用 ・不要
昭・平 年 月 日		-		

