



健康のための【睡眠と運動】

- ・通常のウォーキングの1.2倍の運動効率
- ・全身の90%の筋肉を使う
- ・4点歩行で安全



第2回
第3回

ポールウォーク会

開催のお知らせ

開催日時：①基本編 妙見河原まで歩こう

平成28年6月21日（火）雨天順延

集合10時～12時頃解散

集合場所：眠り屋よねはら店頭

②ポールの使い方をマスターしたら編

ビバモール寝屋川まで歩こう

平成28年6月28日（火）雨天順延

集合9時30分～12時頃解散

集合場所：JR星田駅タクシー乗り場前

参加費：無料（当店専用のポールのご購入をお願いいたします。）

連絡先：眠り屋よねはら 072-892-2167 担当 前田

服装：動きやすい服/運動靴/水分

両手が使えるよう、リュックやウエストポーチ

※事前予約・定員制（お早めにご予約ください。）

※体調が優れない方は、参加していただけません。

※トラブルが発生した場合、

最善の対応はいたしますが、責任は負いかねます。

※雨天等の諸事情が生じた場合、延期とさせていただきます。

（必ずご連絡させていただきます。）



講師：前田 顕輝

眠り屋よねはら 店長

全日本

ノルディックウォーク

連盟認定指導員

～赤星恵広の輪を広げる基金～



西川リビング製
ポール2本1セット
（赤星限定モデル）
16,200円（税込）

売り上げの一部を、
チャリティーとして協賛いたします。

参加ご希望の日程に
丸印をつけてください。

ポールウォーク会 参加同意書

・ 6月21日

・ 参加者様ご氏名

・ ご住所

・ 6月28日

・ お電話番号（緊急時）

・ どちらも

・ 気になること