

— これからの人生を軽やかに歩くための歩行力向上プログラム —

# Active Life Pole Walk

アクティブライフ ポールウォーク



「歩く力」を高め、健康寿命をのばすことを目指したポールウォーク中心のプログラムです。

導入 → 継続 → 発展 の流れで、無理なく・確実に・段階的に育てます。

## 導入

### 50代からの「これからの人生を軽やかに歩くからだづくり講座」

現状を知り、これから必要なことに気づくための講座

2026年春 詳細は別途ご案内

### ポール歩き体験

アクティブライフポールウォークとレギュラークラスのプログラムを体験できます

毎週金曜日随時開催 (お問い合わせください)



## 継続

### 赤羽ポール歩きの会 Reds レギュラークラス

継続参加で、無理なく体力アップをめざそう！

毎週金曜日午前、午後



## 発展

### ステップアップⅠ

運動習慣の維持を目的とした月1回のクラス

月1回 現役世代でも参加しやすい土曜日 準備中

### ステップアップⅡ

さらに体力・歩行技術を高めるためのクラス

月1回 毎月第2日曜日午前