

# 第34回大田区民スポーツまつり

## 田グリ開催プログラムのご案内

体 育 の 日 に ス ポ ー ツ を !



平成29年10月9日(月) 体育の日

嶺町文化センター1階 体育室

大田区田園調布本町7-1 (雪谷大塚駅8分)

◇10:00 ~11:00 シニア健康体操

◇11:00~ 12:00 認知症予防体操

◇13:00 ~14:00 ノルディックウォーキング

ポールウォーキング

◇14:00~ 15:00 ピラティス



基本は、「2本のポールを持って歩くだけ」。誰にでもできます。  
有酸素運動なのでダイエット効果があり、姿勢矯正にも役立ちます。

### 持ち物

運動しやすい服装、上履き、飲み物、タオル

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングは、両手があく手荷物でご参加ください。ポールは無料貸出しいたします。

※当日は体力測定や健康相談、高精度体成分分析器(インボディ)による体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、骨密度等の測定も実施しています!

### ➡ 田グリからもう一つのお知らせ

田グリ 秋の遠足のご案内 ◎ 11月26日(日)

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを中心としたバス旅行です。  
今年はひたち海浜公園を予定しています。※ 詳細は後日お知らせします。



お問い合わせ：一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ事務局

Tel:03-6715-6866 Fax:6715-6876

E-Mail: info@den-green.com HP:http://www.den-green.com