

平成31年度シニアスポーツ振興事業

大田区生き生きポールウォーキング

- 対象** 区内在住の概ね60歳以上の方
- 会場** 多摩川台公園 古墳展示室2階会議室
- 時間** 各回とも**10:00~12:00**
- 主催** (公財)大田区体育協会、(公財)東京都体育協会、東京都
- 主管** 一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
- 協力** 大田区地域包括支援センター田園調布
- 日程** 全5回(裏面をご覧ください→)

参加費 : 無料(ポールは貸出いたします)

定員 : 30名(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 : 下記問い合わせ先にお電話又はメールにて

持ち物 : 運動しやすい服装、運動靴、飲み物



【申込み/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

大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内



☎ 03-6715-6866

✉ info@den-green.com

http://www.den-green.com



日程・会場地図

開催日	内容
第1回: 10月22日(火) →	オリエンテーション ポールを持つ体験など
第2回: 11月26日(火) →	基本テクニックなど
第3回: 12月24日(火) →	外でポールウォーキング
第4回: 1月28日(水) →	ポールを持ったストレッチなど
第5回: 2月25日(水) →	ポールウォーキングと筋トレなど

内容は予告なく変更する場合がございます

* 時間は各回とも10:00~12:00です

* 4回以上ご参加いただいた方には修了証を差し上げます!

多摩川台公園古墳展示室



東京都大田区田園調布1-63-1
東急多摩川駅から徒歩で5分

ポールウォーキングは、両手に2本の専用ポールを持つだけで、すぐに始められる運動です。

みんなで鶉の木地区を歩いて、季節を感じましょう!
雨天時は室内で行ないます。

