



田園だより 2017年 2月号

発行日：平成29年2月1日
発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内
☎ 03-6715-6866
発行責任者：代表理事 飯島高尚



ウォーキングフェスタ

たくさん歩けばいい時代は終わった…

今注目のウォーキングでスマートに人生を楽しもう！

あなたに合った歩き方を見つけませんか？

2月26日(日)10:00～12:00

場 所： 嶺町文化センター 体育室

参加費： 無 料

持ち物： 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

ノルディック ウォーキング

専用ポールをもって歩きますが、やや前傾した姿勢で、ポールを押し出して、速く進みます。全身の筋肉をたくさん刺激するので、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。



ポールウォーキング

専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになるウォーキングです。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！

スポーツドクターが高齢者の転倒予防や、運動機能を改善するためのリハビリに適したものとして提唱したことが始まりです。



インターバル速歩

信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。3分おきに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫力アップにも効果があります。



**参加
申込**

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

【MAIL】 info@den-green.com

【WEB】 HP://www.den-green.com

※お気軽にお問い合わせください

2月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前				10:00 太極拳・気功 11:15 Bベルヴイス1,3週			10:00 NWベ-シック
午後			13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 ビーチボール東一 バドミントンアカデミー	14:20 FBキッズ(金曜) 16:05 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 Bベルヴイス2,4週		9:30 NWエンジョイ 10:00 走り方教室	9:00 リバーサイドカッパ レディース大会 10:00 走り方教室
午後	16:05 FB(低学年) 17:20 FB(高学年) 19:00 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:05 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 Bベルヴイス1,3週			10:00 インターバル速歩 磯町文化センター 13:00 ビーチボール大会
午後			19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	19:00 ビーチボール雪谷		
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 Bベルヴイス2,4週			
午後	16:05 FB(低学年) 17:20 FB(高学年) 19:00 バド調布大塚小		19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	16:05 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ					
午後	16:05 FB(低学年) 17:20 FB(高学年) 19:00 バド調布大塚小						

～～プログラム一覧～～

プログラム名	略称	参加費		活動場所
フットボールアカデミー	FB	1000円/1回 シーズン一括払い		調布大塚小学校体育館
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1000円/1回 チケット制		アルプス電気西広場
バドミントンプレイス	バド調布大塚	大人500円	大人600円	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生300円	小中学生400円	田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		300円	500円	せせらぎ公園多目的広場2
太極拳・気功		1000円/1回	1200円	田園調布親睦会館
ビューティ・ベルヴイス®	Bベルヴイス	シーズン一括払い		田園調布親睦会館
ホールウォーキング		500円/1回シーズン一括	700円	せせらぎ公園
ノルディックウォーキング	NWベ-シック NWエンジョイ	500円/1回チケット制		せせらぎ公園 毎月HPで告知
シニア健康体操		無料		田園調布特別出張所
ビーチボール雪谷		200円	300円	雪谷小学校体育館
ビーチボール久原				久原小学校体育館
ビーチボール東一				東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	1200円	調布大塚自治会館
インターバル速歩		新規20,000円 継続18,000円 一括払		おもに田園調布小学校

※天候により中止となる場合があります。
ホームページ等でご確認ください。

**田園調布グリーンコミュニティ
入会のご案内**
年間登録料 1,500円
参加費 別途

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com