

# 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** 田園調布せせらぎ公園 集合場所:芝生広場

大田区田園調布1-53-10 東急多摩川駅下車1分

※ 雨天の場合は田園調布特別出張所会議室

**日程** 10/3(月) 11/7(月) 12/5(月)  
1/16(月) 2/6(月) (全5回)

**時間** 10:00~11:30

**主催** (公財)大田区スポーツ協会、  
(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** 地域包括支援センター田園調布

**参加費** : 無料 (ポール貸出し無料)

**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、マスク、両手の空くバッグ



お申込み/お問い合わせ

締切: 9月29日(金) 17:00

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

開催日	内容
第1回: 10月 3日(月)	➡ オリエンテーション ポールを持つ体験など
第2回: 11月 7日(月)	➡ 基本テクニックなど
第3回: 12月 5日(月)	➡ ポールを持ったストレッチなど
第4回: 1月16日(月)	➡ ポールウォーキングと筋トレなど
第5回: 2月 5日(土)	➡ ポールウォーキングで街を歩こう 修了式

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10:00~11:30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！

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。  
みんなで街を歩いて、季節を感じましょう！



## 【お願い】

- ◎ ご参加される場合は、当日検温の上、必ず平熱であることを確認してからご参加ください。  
また、少しでも体調に不安のある、またご家族に発熱等の症状がある場合はご参加をお控えください。
- ◎ 必ずマスク着用の上、ご参加ください。

ご安心してご参加頂ける様に、尽力してまいります。  
皆様、ご協力とご理解をよろしくお願い申し上げます。  
ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。