

令和6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講習会

～ポールを持って歩くだけ！簡単な全身運動～

対象

区内在住の概ね60歳以上の方

日程

全5回：10/7(月)、10/28(月)、11/11(月)、11/25(月)、12/9(月)

時間

13:30～15:00

※(予備日)12/16(月)

場所

田園調布せせらぎ公園 多目的広場

参加費

無料

定員

30名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物

運動しやすい服装、運動靴、飲み物、両手の空くバッグ

申込み

田園調布グリーンコミュニティ事務局

締切：9月27日(金)

☎03-6715-6866

✉jimukyoku@den-green.com

<http://www.den-green.com>



お申込みは
こちらから



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

(一社)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



日程

開催日		講習内容
第1回	10月7日(月)	オリエンテーション ポールを持つ体験など
第2回	10月28日(月)	基本テクニックなど
第3回	11月11日(月)	ポールを使ったストレッチなど
第4回	11月25日(月)	ポールウォーキングと筋トレなど
第5回	12月9日(月)	ポールウォーキングで街歩き 修了式

※ 4回以上参加された方には終了証を差し上げます

講師：倉方てる美 日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ

ポールウォーキングっ何がよいの？

- 2本のポールで『**運動効果アップ**』
ウォーキングが全身運動に
- 両腕の『**腕振り運動**』で首や肩こり解消
- 足+ポールの『**四足歩行**』でひざや腰の負担を軽減
- 背筋が伸びて『**正しい歩行姿勢**』に
- ポールを持つことで『**転倒防止**』にも

健康

安心