

元気に笑顔で楽しく身体を動かそう！

無料体験！

① ポールウォーキング

整形外科医が考案。健康づくり、体力づくり、姿勢改善、生活習慣病の予防、メタボ予防、ダイエット・転倒予防など

12/27 (木)

10:00～11:30

(受付9:45～) 雨天中止

筋トレ運動

有酸素運動

ストレッチ運動



対象 ポールウォーキングに興味のある方

運動不足や身体を動かしたい方

18歳～シニアまでどなたでも参加できます。

集合：柿生小学校東門（世田谷通り側）

ルート：片平川健康ロードと周辺公園

持ち物：飲み物・手袋・運動し易い服装

リュックサック（両手が使える様に）

※ポールはご用意します。

健康状態により参加できない場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

② 走り方教室

12/25 (火) 26日 (水) 27日 (木) 場所：柿生小学校
※雨天時体育館室内履き持参

Aクラス 小学生（1・2年生） 12:45～13:30 校庭

Bクラス 小学生（3・4・5・6年生） 13:45～14:30 校庭

お友達も誘って
一緒に走ろう！

①②参加ご希望の方は、GET事務局までご連絡ください。



NPO 法人

柿生地区

総合型地域スポーツクラブ

GET

info@get-kakio.com

080-3754-2017

スポーツのまち麻生 麻生区役所地域振興課後援