

颯爽と歩けるようになり
身体も年齢も若返る！

話題の

ポールウォーキング 体験教室に参加してみませんか？

対象者：健康づくりやウォーキングに興味のある方ならどなたでも
(医師から運動の制限をうけてない方)



ポールウォーキングとは・・・

スキーのストックに似た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歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かすので全身運動となり、運動効果が20～30%UPします。更にカラダの回旋運動により、気になるお腹まわりもシェイプアップ！

膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。



イベント開催日時（1回だけでもご参加できます。）

①令和4年5月15日（日曜日） 9:30～12:00 セミロングコース 3.0km

川沿いを歩きながら
消防署やお寺を巡ります。
舗装路の歩き易いコース。

場 所：片平川・麻生川周辺地区
集合場所：柿生小学校正門（受付開始 9:15～）
解散場所：柿生小学校正門

②令和4年6月19日（日曜日） 9:30～12:00 ショートコース 2.5km
ロングコース 4.0km

木陰林間ウォーキング。
ショートコース/ロングコースが
あり体力に応じたコース選び。

場 所：ショートコース五カ田見晴公園経由の林間/ショート継続ロングコース・舗装路、片平川
集合場所：小田急栗平駅（受付開始 9:15～）
解散場所：ショートコース・小田急五月台駅/ロングコース・柿生小学校

③令和4年7月17日（日曜日） 9:30～12:00 ロングコース 5.5km

木陰林間ウォーキング。
高台からの景色を見ながら
緩やかな下りを楽しめます。

場 所：黒川・栗木緑地・鶴川台尾根緑地経由の林間/片平川含めた周辺地区
集合場所：小田急黒川駅（受付開始 9:15～）
解散場所：柿生小学校正門

定 員：20名 参加費：無 料

服 装：ウォーキングに適した服装とシューズ、手袋

持ち物：両手の空くりュック、汗ふきタオル、飲み物など
(ポールは貸出しますが、所有ポールの持参も可能です。)

指 導：日本ポールウォーキング協会認定コーチ 林 建

主 催：NPO 法人柿生地区総合型地域スポーツクラブ GET

協 力：一般社団法人日本ポールウォーキング協会

後 援：麻生区地域振興課

お申し込み連絡先 090-6565-2383 (林コーチ) 080-3754-2017 (事務局)

お電話にて、参加希望日 氏名 年齢 住所 ご本人連絡先 緊急連絡先 をお伝えください。

雨天・その他の要因で中止の場合、参加登録者へ当日朝8時までにご連絡を致します。