

颯爽と歩けるようになり

話題の

身体も年齢も若返る！

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。）

①2023年5月27日（土曜日） 13:30～16:00 5.0 km

近いところでも気持ちのいい
散歩コースはたくさんあります。
3つの川を歩きましょう。

場 所：麻生環境センター・片平川・鶴見川・麻生川
集合場所：柿生小学校正門（受付開始 13:10～）
解散場所：柿生小学校正門

②2023年6月18日（日曜日） 9:30～12:00 4.0 km

ちょっと歩いて町田市へ！
散歩コースはたくさんあります。
みんなで歩くと更に楽しいです。

場 所：能ヶ谷高台・能ヶ谷公園巡り・真光寺川・片平川
集合場所：柿生小学校正門（受付開始 9:10～）
解散場所：柿生小学校正門

③2023年7月8日（土曜日） 13:30～16:00 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
自然の中を歩きます。

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：柿生小学校正門（受付開始 13:10～）
解散場所：小田急黒川駅

定 員：30名 どなたでも参加出来ます：無 料

※会員優先 / 先着順受付。定員になり次第締切になります。

服 装：ウォーキングに適した服装、シューズ、手袋、飲み物

持ち物：両手の空くりュック、汗ふきタオル、飲み物など
(ポールは無料で貸し出しますが、所有ポール使用も可能です。)

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。