

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。）

①2023年10月15日（日曜日） 9:30～12:00 平地・プチ上り下り 3.5 km

紫陽花で有名な浄慶寺
表情豊かな羅漢像など
自然豊かな遊歩道が気持ちい

場 所：麻生川・浄慶寺・おっこし山周辺地区
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

②2023年11月12日（日曜日） 9:30～12:00 平地・プチ上り下り 5.0 km

麻生川・鶴見川をって
公園巡りをします。
紅葉が綺麗な公園です。

場 所：麻生川・麻生環境センター・沢谷戸公園
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12月2日（土曜日） 13:30～16:00 平地 5.0 km

木陰林間ウォーキング。
遠くに丹沢の山々や東京方面
が見える県境稜線コース

場 所：片平川・五力田見晴公園経由の林間
集合場所：柿生小学校正門（受付開始 13:10～）
解散場所：小田急五月台駅

定 員：25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（手の保護）

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。