



田グリだより

2017年 5月号

発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内
☎ 03-6715-6866
発行責任者：代表理事 飯島高尚



新緑の季節 ポールウォーキング始めませんか？

田グリのポールウォーキングはここがすごい！

ただポールを持ち、歩き方を指導するだけでなく、正しい歩き方を、きちんとお教えします。

指導者はポールウォーキング協会のマスターコーチプロ検定官であり、日本ウォーキング協会主席ウォーキング指導員、健康運動指導士の資格も持っています。その他にも、ノルディックウォーキング、インターバル速歩のインストラクターでもあります。日本でこの5つの資格を一人で持っているのはただ一人。ウォーキングのスペシャリストです。ですから、田グリのポールウォーキング教室は日本一と自負しております。是非一度ご参加ください。お待ちしております。

Let's Walk with Us 一般社団法人
日本ポールウォーキング協会



ベーシックコーチ資格取得4HRセミナー

開催日時：平成29年6月25日(日) 13:00~17:00
会場：田園調布親睦会館
費用：21,600円(税込)
※マニュアル代、IDホルダー、認定登録料(6,480円)、初年度会費(2,160円)のすべてが含まれます。
申込方法：電話・FAX・e-mail
締切：平成29年6月8日(木)

日時 第2・4月曜日10:00~12:00
場所 田園調布せせらぎ公園
参加費 1回500円(シーズン一括払い) 一般700円
レンタルポール代 500円

セミナー内容

講義(2時間)

実践(2時間)

ポールウォーキングの科学
指導ガイドライン
運動強度設定
コーチングテクニック
安全管理
筆記クイズ 他

フィットネスウォーク
ポールワークと足の運び
ポール体操&らくらく筋トレ
クラスフォーマット
実技ドリル
実技チェック 他



ポールウォーキングの基礎理論と基本技術を習得した方で、運動制限のない一般健常者向けに1時間程のポールウォーキングクラスを提供できるスキルを習得します。認定取得後は、「ポールウォーキング体験会や教室・イベント」を企画・指導できます。



平成29年度小・中学生スポーツ教室が始まります



田グリでは大田区より委託を受け 小中学生スポーツ教室のうちバドミントン教室とダンス教室を請け負い開催しています。共に 田グリ指導者を派遣し、レベルの高いレッスンを行っています。対象は小4~中3生です。ご興味のある方は「大田区 小・中学生スポーツ教室」と検索してください



バドミントン教室

場所：矢口東小学校
時間：土曜日 13時~15時 (年間14回)
内容：ラケットの持ち方から始まり 年度終わりにゲームもできるようになります。かなり人気のスポーツですが、初心者から中級者まで対応できる指導です。

ダンス教室

場所：大森第八中学校
時間：日曜日10時~12時 (年間14回)
内容：昨年は田園調布グリーンフェスタに参加することを目標とし当日は初心者とは思えない素晴らしいパフォーマンスを披露してくれました。

5月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ					10:00 NWベ-シック
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小			19:00 ビ-チホ-ル東一			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	10:00 ポ-ルウォ-キング	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ピラティス2,4週		9:00 NWエンジ-イ	
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキ-ス*(前半) 14:20 FBキ-ス*(後半) 19:00 ビ-チホ-ル久原	19:00 バド田園調布中 ビ-チホ-ル東一	14:20 FBキ-ス(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビ-チホ-ル雪谷		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3週			10:00 インターバル速歩 田園調布小学校
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキ-ス*(前半) 14:20 FBキ-ス*(後半) 19:00 ビ-チホ-ル久原	19:00 バド田園調布中 ビ-チホ-ル東一	14:20 FBキ-ス(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビ-チホ-ル雪谷		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	10:00 ポ-ルウォ-キング	10:00 グラウンド・ゴルフ		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ピラティス2,4週			
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキ-ス*(前半) 14:20 FBキ-ス*(後半) 19:00 ビ-チホ-ル久原	19:00 バド田園調布中 ビ-チホ-ル東一	16:35 FB(低学年) 19:00 ビ-チホ-ル雪谷		田グリ総会
	29	30	31				
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ					
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキ-ス*(前半) 14:20 FBキ-ス*(後半) 19:00 ビ-チホ-ル久原				

※天候により中止となる場合があります。
ホームページ等でご確認ください。

**田園調布グリーンコミュニティ
入会のご案内**
年間登録料 1,500円
参加費 別途

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com

〜〜プログラム一覧〜〜

プログラム名	略称	参加費		活動場所
フットボールアカデミー	FB	1000円/1回 シーズン一括払い		調布大塚小学校体育館
フットボールアカデミーforキ-ス	FBキ-ス	1000円/1回 チケット制		アルプス電気西広場
バドミントンプレイス	バド調布大塚	大人500円	大人600円	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生300円	小中学生400円	田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		300円	500円	せせらぎ公園多目的広場2
太極拳・気功		1000円/1回	1200円	田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		シーズン一括払い		田園調布親睦会館
ポ-ルウォ-キング		500円/1回シーズン一括	700円	せせらぎ公園
ノルディックウォ-キング	NWベ-シック NWエンジ-イ	500円/1回チケット制	700円	せせらぎ公園 毎月HPで告知
シニア健康体操		無料		田園調布特別出張所
ビ-チホ-ル雪谷		200円	300円	雪谷小学校体育館
ビ-チホ-ル久原				久原小学校体育館
ビ-チホ-ル東一				東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	1200円	調布大塚自治会館
インターバル速歩		新規20,000円 継続18,000円 一括払		おもに田園調布小学校