## 令和4年度シニアスポーツ振興事業

# 大田区生き生きポールウォーキング

対 象 区内在住の概ね60歳以上の方

会場 田園調布せせらぎ公園 集合場所:芝生広場

大田区田園調布1-53-10 東急多摩川駅下車1分

※ 雨天の場合は田園調布特別出張所会議室

日程 10/3(月) 11/7(月) 12/5(月) 1/16(月) 2/6(月)(全5回)

時間 10:00~11:30

主催 (公財)大田区スポーツ協会、 (公財)東京都体育協会、東京都

主 管 一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ

協力 地域包括支援センター田園調布

参 加 費 :無 料 (ポール貸出し無料)

定 員:30名(定員を超えた場合は抽選)

申込方法:下記問い合わせ先にお電話又はメールにて

持 ち 物 :運動しやすい服装、運動靴、飲み物、マスク、両手の空くバッグ

お申込み/お問い合わせ

締切:9月29日(金)17:00

一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ事務局

大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

**☎** 03-6715-6866

info@den-green.com http://www.den-green.com





## 日程

#### 開催日 内容

第1回: 10月 3日(月) オリエンテーションポールを持つ体験など

第2回: 11月 7日(月) ■ 基本テクニックなど

第5回: 2月 5日(土) **ポールウォーキングで街を歩こう** 

修了式

内容は予告なく変更する場合もございます

\* 時間は各回とも10:00~11:30です

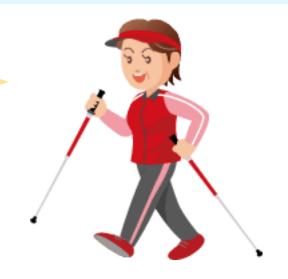
\*4回以上ご参加いただいた方には修了証を差し上げます!

ポールウォーキングは、両手に2本の専用ポールを持つ だけで、すぐに始められる運動です。

みんなで街を歩いて、季節を 感じましょう!

#### 【お願い】

- ◎ ご参加される場合は、当日検温の上、必ず平熱であることを確認してからご参加ください。また、少しでも体調に不安のある、またご家族に発熱等の症状がある場合はご参加をお控えください。
- ◎ 必ずマスク着用の上、ご参加ください。



ご安心してご参加頂ける様に、尽力して まいります。

皆様、ご協力とご理解をよろしくお願い 申し上げます。

ご不明な点がございましたら、事務局ま でお問い合わせください。