

ハルディックウォーキング ポールウォーキング



ポールを使ったウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です！
膝や腰への負担が軽くなり、膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です！
自然や季節を感じ、歴史や建物の魅力を発見して楽しく健康維持増進を図りましょう。

❀ 歩いて免疫力・筋力アップをさせませんか ❀

| 開催日 | コース内容 (約6~7 km) | 集合 9:00 | 解散 12:00 |
|--------------|----------------------|----------------------|------------------|
| 4月25日 (土) | 特別企画【体験会参加費 500 円】 | 光ヶ丘体育館前 | |
| | レンタルポール無料 光ヶ丘公園へ行こう！ | けやき広場 10:00~12:00 | |
| 5月23日 (土) | 緑豊かな森を巡る【里山散策】 | 石神井公園駅 (西武池袋線) | 東村山駅 (西武新宿線) |
| | 北山公園~八国山緑地~正福寺地蔵堂 | | |
| 6月27日 (土) | みどりの散歩道【中目黒散歩】 | 練馬駅 (西武池袋線) | 目黒駅 (JR) |
| | 正覚寺~中目黒公園~目黒不動尊~ | | |
| 7月25日 (土) | 水の回廊【落合川と南沢湧水群】 | 東久留米駅 (西武池袋線) | 東久留米駅 (西武池袋線) |
| | 竹林公園~水辺公園~南沢氷川神社~多聞寺 | | |
| 9月26日 (土) | 高田馬場【歴史と水辺コース】 | 西武池袋駅 (西武口改札) | 早稲田駅 |
| | 茶間町通り~甘泉苑公園~穴八幡宮 | | |

- ※ 対象 ・ 定員 : 60 歳以上の方(中高年者の参加可能) 20名
- ※ 持ち物 : 保険証、飲物、タオル、雨具、ポール
- ※ 参加費 : 1,000 円 保険代他(交通費、入場料等別途)
- ※ レンタルポール代 : 500 円(紛失、損傷した場合は実費ご負担頂きますので充分なご注意をお願いします)
- ※ お申込み及び
お問合せ : 開催日の**2日前迄**に お名前・連絡先・年齢をご記入の上
下記の電話又はメール宛てにお申込み、お問合せ下さい。

- ・現地集合希望の方は**必ず集合場所**をお問い合わせください。
- ・歩きやすい靴、リュック等の動きやすい服装でご参加ください。
- ・催行内容・解散時間は都合により変更する場合があります。

NPO法人スポーツコミュニティー桜 (SSC桜台)

☎ 090 - 1408 - 9900 (南波)

メール sakuradai.staff3@gmail.com

〒176-0002

練馬区桜台 3-28-1 練馬区立桜台体育館内



*この事業は公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています

