

# 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。

❀ 免疫力・筋力アップをさせませんか ❀

| 開催日          | コース (約6~7 km)  | スタート 9:00           | ゴール 12:00               |
|--------------|--|---------------------|-------------------------|
| 4月12日<br>(土) | 趣のある街並みが広がる【小石川エリアを巡る】<br>カイザースラウテルン広場～播磨坂～傳通院       | 茗荷谷駅<br>(丸の内線)      | 春日駅<br>(大江戸線)           |
| 5月10日<br>(土) | 夏も近づく八十八夜～♪【狭山でお茶摘み体験】<br>若狭山の神市民の森～和田園(お弁当持参)～北野天神社 | 狭山ヶ丘駅<br>(西武池袋線)    | 小手指駅<br><b>解散 15:00</b> |
| 6月14日<br>(土) | 豪華絢爛なネオバロック建築の【迎賓館赤坂離宮】<br>国立競技場～迎賓館～大谷公園～豊川稲荷       | 国立競技場駅<br>(大江戸線)    | 赤坂見附駅                   |
| 7月12日<br>(土) | 自然とのふれあい【緑とせせらぎコース】<br>武蔵野公園(はげの森)～野川公園～深大寺          | 東小金井駅<br>(JR中央線)    | 深大寺                     |
| 8月9日<br>(土)  | パワースポット【練馬のオアシス石神井公園】<br>石神井池～ふるさと文化館～三宝寺池～松の風公園     | 石神井公園駅<br>(西武池袋線)   | 石神井池                    |
| 9月13日<br>(土) | 学んで備えよう！【池袋防災館で地震体験】<br>自由学園～目白庭園～谷端川南緑道～立教大学        | 池袋駅(西武口)<br>(西武池袋線) | 池袋駅                     |

- ※ 対象 ・ 定員 : 18歳以上の方 20名
- ※ 持ち物 : 保険証、飲物、タオル、雨具、ポール
- ※ 参加費 : **1,500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  
お問合せ 下記の電話又はメール宛てにお申込み、お問合せ下さい。

- ・雨天の場合は当日7時30分迄に、中止または次週に延期を決定し参加申込みの方にご連絡します。
- ・運動靴などの歩きやすい靴、リュック又はウエストポーチ等で動きやすい服装でご参加ください。
- ・催行内容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