

ポールウォークたまがわ

二本のポールを持って歩くことで姿勢が良くなり、全身の運動になるのでダイエット効果もあります。理想的な健康づくりです。

2026年4月14日(火) 上野毛駅 正面口改札外 9時35分集合
9時45分発のバスで千歳船橋へ 千歳船橋駅 10時15分集合
千歳船橋～桜丘すみれば自然庭園～砧公園

軽食持参 保健センターから指導の先生が参加されます！

4月28日(火) 二子玉川駅バス停 9時20分集合(9時26分発のバス)
成城学園駅西口 10時集合

成城学園駅～仙川～大蔵三丁目公園～大蔵運動場
仙川沿いをウォーキングしましょう！

5月12日(火) 白金高輪駅 改札 10時集合

白金高輪駅～泉岳寺～ニューマン高輪～高輪ゲートウェイ駅
ニューマン高輪の空中庭園(ルフトバウム)に行ってお癒されましょう！

5月26日(火) 田園調布駅旧駅舎前 10時集合

田園調布駅～宝来公園～多摩川台公園～田園調布せせらぎ公園
新緑と紫陽花を楽しみましょう！

6月9日(火) 東急大井町駅改札 10時集合

大井町駅～勝島運河沿い品川花街道(2km)～立会川～大井町駅
6月上旬からユリが見ごろだそうです！

6月23日(火) 等々力駅 10時集合

等々力駅～等々力溪谷～等々力日本庭園～二子玉川駅
暑い季節は都会のオアシス等々力溪谷を歩きましょう！

4月14日が雨天の場合: 等々力駅集合後、集会室にて体操します

・参加費: 100円 ・レンタルポール代: 300円

芹田 090-8508-4124 polewalktamagawa@yahoo.co.jp

当会は、世田谷区社会福祉協議会の(ふれあいいいきい
きサロン)に登録しています。

※7月、8月のポールウォークはお休みです！

