



貸し出しポールあり。
手ぶらでOK!

■日にち 令和 **4**年 **3**月**14**日(月)

■開催時間 午後1時30分～午後3時 雨天決行

■受付場所 “うめとぴあ”世田谷区保健医療福祉総合センター

2階 運動指導室 午後1時15分集合 *内履き必要

小田急線梅ヶ丘駅北口より 徒歩約5分

小田急線豪徳寺駅、東急世田谷線山下駅より 徒歩約8分

小田急バス「松原」、「光明学園前」下車 徒歩約1分

■参加費 **500円(ポール貸出料、保険料を含む)**

*感染症予防のため、釣銭の無いようご準備ください。

■参加人数 要申込み・先着15名(2月24日午前10時申込みスタート)

■申込み 電話080-1256-1524 世田谷ウォーキングフォーラム 佐伯留守番電話に必ずお名前・年齢・性別・連絡先電話番号を吹き込んでください。(後日受付完了の有無をお知らせします)

■講座内容 世田谷区保健センターの先生による、ポールの扱い方、ポールを使った準備運動、基本的な歩き方等のご指導を受けた後、羽根木公園まで歩き、うめとぴあに戻ります。

■その他 歩きやすい服装で。帽子、タオル、飲み物をご持参ください。リュックなど荷物は両手を使えるようお持ちください。保険加入しておりますが、自己責任でのご参加となります。

世田谷ウォーキングフォーラムとは?

東京都老人総合研究所(現:東京都健康長寿医療センター)のウォーキング理論に基づき、区内5カ所の公園(砧・駒沢・世田谷・羽根木・芦花)を拠点に、区内全域でウォーキングの習慣化による健康づくり、仲間づくりを目的に活動し、これまでに延べ4万人以上の皆さんと歩きました。ウォーキングサポーターと呼ばれるスタッフが、笑顔で迎えます。

年間を通じて活動をしていますので、毎月の活動予定表をご参照のうえ、これからもウォーキングを通じて世田谷の見どころを歩き、地域と繋がりながら元気に過ごしましょう!



主催: 世田谷ウォーキングフォーラム

080-1256-1524 setagayaWF@gmail.com

<https://setagaya-walking-forum.jimdo.com/>