

# ポールウォーキング講座

## ～ポールウォーキング基本の「き」～



「家に眠っているポールがある」「何か運動を始めてみたい」という方！  
ぜひ一緒にポールを使って都筑の街を歩いてみませんか？  
初心者の方も、もう一度基礎を教わりたいという方も大歓迎！！  
先生方に、基本から教えていただきます。  
運動の後には、お茶を飲みながら楽しくお喋りする時間もございます♪

日 時：平成 30 年 11 月 9 日（金）

11 月 23 日（金／勤労感謝の日）

11 月 30 日（金）

全日 9：30～12：00

☆毎回運動後、20～30 分程茶話会を予定しております。

場 所：南山田町内会館

講 師：日本ポールウォーキング協会  
アドバンスコーチ

あずま すずむ  
東 晋 先生



対象者：おおむね 65 歳以上の高齢者 20 名

参加費：無料

※ポールのレンタルを希望される方は毎回 500 円ご持参下さい

服 装：動きやすい服装、両手が空くリュック等のカバンでお越し下さい

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はご自分のポール

申 込：東山田地域ケアプラザ窓口または電話（10 月 1 日～受付）

～ ここに笑顔がある ～  
東山田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

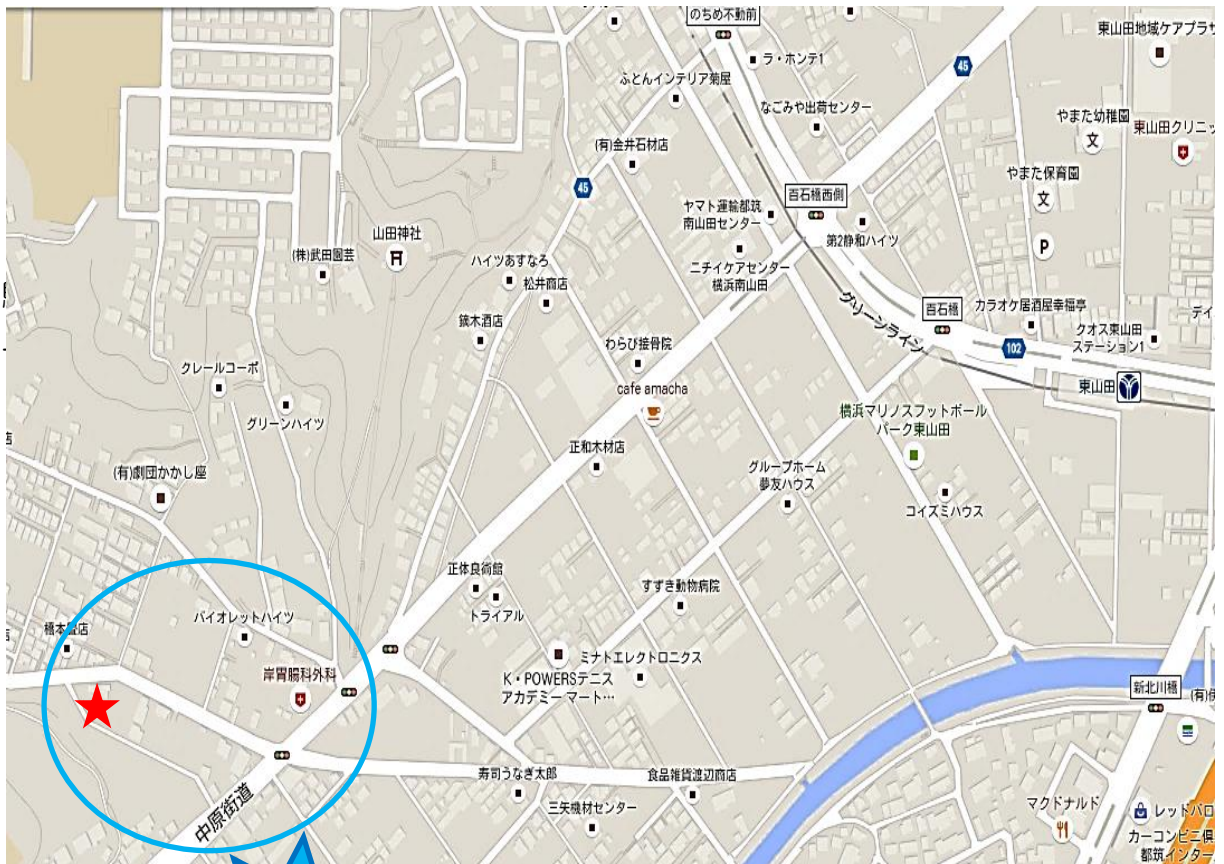
〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

電話：045-592-5975

当プラザでは個人情報保護法を遵守しています



# 南山田町内会館案内地図（横浜市都筑区南山田町4654-1）



\*駐車場の用意はございません。  
車でのご来場はご遠慮下さい。