

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、膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。季節の花々や美しいものを愛で、地理や歴史を感じたりと、和気あいあいの楽しい健康増進のひと時です。

♪ 運動不足を解消して免疫力をアップさせませんか！

開催日	コース (5~6 km)	集合 9:00	解散 12:00	参加費
4月8日 (土)	練馬の文化財を探しに 貫井の東高野山道道標~向山公園~圓浄法師塚	練馬高野台 (西武池袋線)	光ヶ丘公園	500円
5月13日 (土)	狭山で茶摘み体験 三ヶ島まちづくりセンター~和田園(茶摘み)~北野天神社	狭山ヶ丘駅 (西武池袋線)	小手指駅 (西武池袋線)	1,000円
6月10日 (土)	哲学堂公園を歩いて哲学体験 東長崎駅交番(トキワ荘を模した交番)~蓮華寺~哲学堂公園	東長崎駅 (西武池袋線)	中井駅 (都営大江戸線)	1,000円
7月8日 (土)	都会のオアシス等々力溪谷 等々力溪谷~野毛大塚古墳~二子玉川駅	等々力駅 (東急大井町線)	二子玉川駅 (東急田園都市線)	1,000円
8月12日 (土)	見直そう石神井公園 石神井池~三宝寺池~松の風文化公園	石神井公園駅 (西武池袋線)	石神井公園	500円
9月9日 (土)	所沢サクラタウン 清瀬けやきロード~中里富士山~角川武蔵野ミュージアム	清瀬駅 (西武池袋線)	新所沢駅 (JR武蔵野線)	1,000円

- ※ 対象 ・ 定員 : 18歳以上の方 20名
- ※ 持ち物 : リュック又はウエストポーチ等、飲み物、タオル・雨具、ポール
- ※ 参加費 : 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。
- ※ コース(5~6km)や集合解散場所等を変更する場合があります。
- ※ 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。



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文化事業団が支援しています。