



一緒に歩こう！ ポールウォーキング



貸し出しポールあり。
手ぶらでOK!

毎月定期的にポールウォーキングを楽しむイベントを開催します。ポールを使って無理なく正しい歩行姿勢を身につけながら、一緒に筋力アップなどを目指しましょう！

■開催スケジュール (2022年6月～2023年3月) 事前電話予約制・各回定員15名

開催日		7月6日 (水)	8月3日 (水)	9月7日 (水)	10月5日 (水)
予約開始		6月22日	7月20日	8月24日	9月21日
開催日	11月2日 (水)	12月7日 (水)	1月4日 (水)	2月1日 (水)	3月1日 (水)
予約開始	10月19日	11月23日	12月21日	1月18日	2月15日

■集合場所 **“うめとぴあ”世田谷区立保健医療福祉総合プラザ**
1階 正面入り口横

小田急線梅ヶ丘駅北口より 徒歩約5分

■時間 午前10時集合 11時30分散会 雨天中止

■参加費 **500円 (保険料を含む)** *釣銭のないようご準備ください。

■参加人数 要申込み 先着15名

■申込み 電話080-1256-1524 世田谷ウォーキングフォーラム 佐伯
(受付時間 午前9時～午後6時)

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)

■その他 歩きやすい服装で。マスク着用。帽子、タオル、飲み物持参。
リュックなど荷物は両手が空くようにしてお持ちください。
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。

協力： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室
公益財団法人世田谷区保健センター

主催： 世田谷ウォーキングフォーラム setgayaWF@gmail.com
<https://setagaya-walking-forum.jimdo.com/>



ホームページから、ウォーキングイベントの情報もご覧いただけます！