



# 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					
予約開始					
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 [setagayaWF@gmail.com](mailto:setagayaWF@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になれます！**