

貸し出しポール有り！  
初参加でも安心です。

# 一緒に歩こう！ ポールウォーキング



～2026年度予定～

新年度も毎月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、ご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 (2026年4月～2027年3月)

・各回定員 15名

開催日	4月1日 (水)	5月6日 (水)	6月3日 (水)	7月1日 (水)	8月 お休み	9月2日 (水)
開催日	10月7日 (水)	11月4日 (水)	12月2日 (水)	1月6日 (水)	2月3日 (水)	3月3日 (水)

\*各回とも開催の1か月前の水曜日からメール・ホームページにて受付開始電話による申込の場合は2週間前から受付開始

■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 受付開始:午前9時45分 イベント:午前10時スタート 11時30分解散

雨天、降雪、路面凍結、酷暑、熱中症アラート発令時等中止

■参加費 500円(保険料を含む) 但し、マイポール持参の方は、参加費300円

■参加人数 先着15名

■申込み方法

・メールアドレス(予約専用): [setagayaWF.PW@gmail.com](mailto:setagayaWF.PW@gmail.com) お名前/年齢/性別/連絡先電話番号をお知らせください。

・電話の場合: 080-1256-1524(世田谷ウォーキングフォーラム事務局)  
留守番電話にお名前/年齢/性別/連絡先電話番号を吹き込んでください。  
(午前9時～午後6時)

・ホームページ(<https://setagaya-walking-forum.jimdoweb.com/pw>)または、右記QRコードのフォーム(<https://tinyurl.com/mpfh6nxs>)よりお申込みください。

■その他 歩きやすい服装で。帽子、タオル、飲み物必携。

荷物はリュックなど必ず両手が空くようにしてお持ちください。主催者が加入している傷害保険の範囲外の責任は負いません。

♡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](mailto:setgayaWF@gmail.com)

(26/2/2)



申込みフォーム