



ポールウォーキング体験教室は一般社団法人日本ポールウォーキング協会(NPWA)及びNPO法人日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)後援

## ●5月開催スケジュール●

### <ポールウォーキングコース>

- 日時: 平成28年5月13日(金)10:30~12:00 (受付開始10:10)
- 会場: ウエルネスさがみはら A館3階 集団指導室  
中央区富士見6-1-1
- 費用: 500円(1回につき)当日払い  
ポールウォーキングは原則として4回の参加制になっております。
- ポールレンタル料500円(ただし今回は無料。お気軽にお越しください)  
(5/13以降は5/20、5/27、6/3の金曜日に開催しますので計4回の参加をお願いします)

### <ノルディックウォーキングコース>

- 日時: 平成28年5月19日(木)10:30~12:00 (受付開始10:10)
  - 会場: 市民健康文化センターの玄関に集合後付近のウォーキングコースで実施  
南区麻溝台1872-1
  - 費用: 1,000円 当日払い ただし学生(中学生~大学生)は無料
  - ポールレンタル料: 500円(ただし今回は無料)
- 
- 日時: 平成28年5月24日(火)10:30~12:00 受付開始10:10~
  - 会場: 津久井生涯学習センターの玄関に集合後付近のウォーキングコースで実施  
緑区三ヶ木414
  - 費用: 1,000円 当日払い ただし学生(中学生~大学生)は無料
  - ポールレンタル料: 500円(ただし今回は無料)

## ●6月・7月の体験教室開催スケジュール●

### ＜ポールウォーキングコース＞ (ポールウォーキングは原則として4回の参加制になっております。)

- 日時: 平成28年6月1日(水曜日コース)10:30~12:00 (受付開始10:10) 定員20名
  - 会場: 大沢公民館 緑区大島1776-5 TEL:042-762-0811
  - 費用: 500円(1回につき)当日払い
  - ポールレンタル料500円(ただし1回目(6/1)は無料。)
  - (6/1以降は6/8、6/15、6/22の水曜日の計4回の参加)
- 日時: 平成28年6月7日(火曜日コース)10:30~12:00 (受付開始10:10) 定員20名
  - 会場: 東林公民館 南区相南1-10-10 TEL:042-744-0087
  - 費用: 500円(1回につき)当日払い
  - ポールレンタル料500円(ただし1回目(6/7)は無料。)
  - (6/7以降は6/14、6/21、6/28の火曜日の計4回の参加)
- 日時: 平成28年6月10日(金曜日コース)10:30~12:00 (受付開始10:10) 定員20名
  - 会場: 大野中高齢者支援センター 南区古淵3-28-1 TEL:042-701-0511
  - 費用: 500円(1回につき)当日払い
  - ポールレンタル料500円(ただし1回目(6/10)は無料。)
  - (6/10以降は6/17、6/24、7/1の金曜日の計4回の参加)

### ＜ノルディックウォーキングコース＞ 費用1,000円当日払い ただし学生は無料 ポールレンタル料 500円(ただし今回は無料)

<6月>

<7月>

定員各30名

●大野中公民館(起点) 集合場所: 大野中公民館前  
6月10日 金曜日 TEL:042-746-6600  
古淵駅徒歩6分 南区  
受付10時10分  
開始10:30~12:00

●上溝公民館(起点) 集合場所: 上溝公民館前  
7月12日 火曜日 TEL:042-761-2288  
上溝駅徒歩10分 中央区  
受付10時10分  
開始10:30~12:00

●橋本公民館(起点) 集合場所: 橋本公民館前  
6月24日 金曜日 (イオンモール6F)  
TEL:042-771-1051 緑区  
受付10時10分  
開始10:30~12:00 JR横浜線橋本駅すぐ

●津久井湖観光センター(起点) 集合場所: 津久井湖観光センター前  
7月28日 木曜日 TEL:042-784-6473  
三ヶ木行きバス津久井湖観光センター前  
下車すぐ 緑区  
受付10時10分  
開始10:30~12:00

## ●9月開催スケジュール●

### 橋本公民館(木曜日)

木曜日	会場
9月1日	大会議室
9月8日	大会議室
9月15日	サンエール相模原
9月29日	大会議室

### 大野南公民館(金曜日)

金曜日	会場
9月2日	大会議室
9月9日	北公園
9月16日	大会議室
9月23日	大会議室

### 小山公民館(水曜日)

水曜日	会場
9月7日	大会議室
9月14日	すすきの自治会館
9月21日	すすきの自治会館
9月28日	大会議室

## ●10月開催スケジュール●

日にち	集合場所	時間
10月4日～25日 毎週火曜日 10/4、11、18、25	相模台公民館 (南区)	午前10時30分～正午  (受付開始 10:10)
10月5日～26日 毎週水曜日 10/5、12、19、26	麻溝公民館 (南区)	
10月6日～27日 毎週木曜日 10/6、13、20、27	相模湖公民館 (緑区)	
10月7日～28日 毎週金曜日 10/7、14、21、28	上溝公民館 (中央区)	

《参加費》500円 各1回  
《ポール貸出料》500円  
(ただし各コース初回は無料)

《定員》(申込順)20名  
お申込の方は必ずお越し下さい。  
(ただし定員に達した場合は、必ず  
こちらから事前にお断りの連絡をしま  
す。)

《服装と持ち物》動きやすい服装  
と歩きやすい靴、タオル、飲み物、  
筆記用具、両手があくようにリュッ  
クなどでご参加ください。

## ●11月開催スケジュール●

日にち	集合場所	時間
11月7日～12月5日 毎月曜日コース 11/7、14、21、12/5	津久井中央公民館 (緑区)	午前10時30分～正午  (受付開始 10:10)
11月2日～30日 毎水曜日コース 11/2、9、16、30	大野北公民館 (中央区)	
11月17日～12月8日 毎木曜日コース 11/17、24、12/1、8	田名公民館 (中央区)	
11月4日～12月2日 毎金曜日コース 11/4、18、25、12/2	相武台公民館 (南区)	

《参加費》500円 各1回

《ポール貸出料》500円(ただし各コース  
初回は無料)

《定員》(申込順)20名

お申込の方は必ずお越し下さい。

(ただし定員に達した場合は、必ず  
こちらから事前にお断りの連絡をします。)

《服装と持ち物》動きやすい服装と  
歩きやすい靴、タオル、飲み物、筆記  
用具、両手があくようにリュックなどで  
ご参加ください。

## <健康づくりのために みんなで始めませんか。>

通常のウォーキングに比べて運動力を30%アップ目指すポールウォーキング体験教室は、1回のコースが4つのカリキュラムで構成されております。

スケジュールは市の広報紙に掲載予定 又は、HP <https://healthy-ls.com/>をご覧ください。

### ◆ポールウォーキング体験教室カリキュラム(各90分間)(毎週1回で4回の出席が前提です。)

#### 第1回:健康は正しい姿勢づくりと歩き方から(屋内)

- ・PWの成り立ち(日本生まれで10年)の説明
- ・ストレッチ(準備運動、整理体操)の基本
- ・ポールになじむこと(ポールの説明など)
- ・PW基本のポイント3つ(遠くを見る、半歩広く、ポール置く位置)の反復
- ・体力測定で自分の現在地点の把握(握力、ツーステップ、10m歩行)

#### 第2回:しっかり運動のためのポールを使ったウォーキング入門(屋外)

- ・効き目のある「しっかり歩き」(速歩・ポールウォーキング)
- ・重力に負けない体を筋トレでつくる(ポールを利用した筋トレ)
- ・ギアチェンジ(2段、3段、1段)  
階段やスローピングのコツ
- ・基本ポイントの復習など

#### 第3回:体の動きをよくするストレッチと足腰を鍛える筋トレ(室内、屋外)

- ・ストレッチの効果と注意点
- ・下半身のストレッチ & 上半身のストレッチ
- ・筋肉トレーニングの効果と注意点
- ・しっかり歩きができるための筋トレ
- ・ポールを使ったストレッチと筋トレのおさらい

#### 第4回:ポールを手に歩く楽しく歩く復習(屋外、屋内)

- ・自分でポールの調整ができる
- ・PWの基本ポイントの体得
- ・しっかり運動(効き目のある歩き・筋トレ・ストレッチ)ができる
- ・ポールを使って坂道、階段の歩き方のできるようになる
- ・10m測定(ポールを使っての効果)

#### <雨天の場合>

室内で

- 参加者のフォームのチェックや質問の時間を充実させる

#### <雨天の場合>

室内で

- 参加者のフォームのチェックや質問の時間を充実させる。
- 参加者に応じた追加メニューの提案

#### <雨天の場合>

室内で

- 参加者のフォームのチェックや質問の時間を充実させる。

#### <雨天の場合>

室内で

- 4回のカリキュラムの終了にあたってのポイント
- 継続の大切さのアピール等