

ポールウォーキングコースは公民館で開催しています

お近くの公民館で健康づくりを始めませんか

公民館ごとのコースの日いち (雨天でも館内で行います)	
大沢公民館 日時: 平成28年6月1日(水曜日コース) (①6/1、②6/8、③6/15、④6/22) 会場: 大沢公民館 緑区大島1776-5 TEL: 042-762-0811	・体験教室時間 10:30~12:00 ・受付開始 10:10 ・参加費 500円(各1回)
東林公民館 日時: 平成28年6月7日(火曜日コース) (①6/7、②6/14、③6/21、④6/28) 会場: 東林公民館 南区相南1-10-10 TEL: 042-744-0087	・定員(申込順) 各20名 ・ポール貸出料500円 ただし各コース初日は無料
大野中高 年齢者支援 センター 日時: 平成28年6月10日(金曜日コース) (①6/10、②6/17、③6/24、④7/1) 会場: 大野中高年齢者支援センター 南区古淵3-28-1 TEL: 042-701-0511	

《対 象》 12歳以上の市内在住で、両手でポールを持って歩行運動ができる方。
 《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。

『ポールdeウォーキング
 ってなあに?』

ポールを使う2種類のタイプから
 ご自分の体力に合わせて
 選べます。

ポールdeウォーキングの特徴

平成28年度相模原市協働事業



ポールを使うことで通常の
 歩行より30%も運動力が
 アップします!

ポールdeウォーキングを
 知るオリエンテーションが
 あります。
 7/11社のホールはしもと
 (裏面をご覧ください。)

ノルディックウォーキングコースは自然が楽しめます。

各地区ごとのコースの日いち (小雨決行ですが本格的な雨の場合は中止になります。) <small>確認は、コミュニティソーシャル サポートへお問い合わせください。</small>	
南区 日時: 大野中公民館 (起点) 6月10日 金曜日 集合場所: 大野中公民館前 古淵駅徒歩6分	・体験教室時間 10:30~12:00
緑区 日時: 橋本公民館 (起点) 6月24日 金曜日 集合場所: 橋本公民館前 (イオンモール6F) JR横浜線橋本駅すぐ	・受付開始 10:10 ・参加費 1000円
中央区 日時: 上溝公民館 (起点) 7月12日 火曜日 集合場所: 上溝公民館前 上溝駅徒歩10分	・定員(申込順) 各30名
緑区 津久井湖観光センター (起点) 7月28日 木曜日 集合場所: 津久井湖観光センター前 三ヶ木行きバス津久井湖観光センター前下車すぐ	・ポール貸出料 500円 ただし今回は無料

《HP(ホームページ)》 6月及び7月以降については healthy-ls.com をご覧ください。

- 相模原市の広報紙(1日・15日発行)に月ごとの開催スケジュールが掲載(予定)されますのでご覧ください。
- なるべく公共交通機関のご利用をお願いいたします。

お申込み用紙

参加されるコースに○印をお願いします。

ポールウォーキングコース		
大沢 公民館 水曜日 コース	東林 公民館 火曜日 コース	大野中 高齢者支援 センター 金曜日コース

&

ノルディックウォーキング			
南区 大野中公民館 起点 (6/10)	緑区 橋本公民館 起点 (6/24)	中央区 上溝公民館 起点 (7/12)	緑区 津久井湖 観光セン ター起点 (7/28)

ふりがな 氏 名	男 ・ 女	年齢	才
住所 〒		電話番号	
返信先FAX番号 またはメールアドレス			

《お申込》 封書、ハガキ又は電子メール、FAXで、①氏名、②住所、③電話番号、④性別、⑤年齢、を記載しコミュニティソーシャルサポートへ wanowa7@gmail.com FAX 042-726-4422 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階 相模原市立市民・大学交流センター ユニコムプラザさがみはら シェアード①

お問い合わせの場合は：コミュニティ ソーシャル サポート FAX:042-726-4422
Eメール wanowa7@gmail.com 又は電話 080-5654-2003 担当:TAKAYAMA

<お知らせ>

健康促進に役立つポールdeウォーキングを楽しく理解できるオリエンテーション 第2弾

「事前セミナー」参加のご案内

平成28年7月11日(月)14:00～16:30 (受付開始 13時30分～)

《会場》 杜のホールはしもと 相模原市緑区橋本3-28-1 ミウヰ橋本8F (JR橋本駅改札口すぐ隣り)

《対象》 一般参加者(自治会や町内会で各種ご指導の方、歓迎です。)健康づくり普及員及び健康づくり普及員 (ただし、ポールdeウォーキングの実施に際して協力員として講習会にて無料)

《内容》 ・ポールdeウォーキングの開催内容の説明(14:00～)

・ポールウォーキングとノルディックウォーキングの特色と正しいフォーム(14:30～)

・相模女子大学 小泉京美先生 特別講演

「最大の地域資源:自然環境を活用する健康促進リゾート産業」(15:10～15:40)

15:45～16:30より

※この事業の実施にあたって協力員としてお手伝い希望される方のための講習会・説明会

《参加費》 500円 《定員》 80名(申込順:定員に達した時点で締め切ります)