

平成28年度より新しくスタートするポールdeウォーキング(相模原市協働事業)に参加しませんか？

楽しく気軽にできて健康づくりに最適です。



ポールウォーキング



ノルディックウォーキング

ポールdeウォーキングは双方の良さを取り入れて高齢者～若者までを幅広く対象にするのが特色です。

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

ポールdeウォーキングは、平成28年度として5月・6月・7月から9月・10月・11月に計70回の開催を計画しております。

●6月・7月の体験教室開催スケジュールと参加者募集●

＜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の水曜日に開催しますので計4回の参加をお願いします)
- 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の火曜日に開催しますので計4回の参加をお願いします)
- 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＞ 費用1,000円当日払い ただし学生は無料 定員各30名
ポールレンタル料 500円(ただし今回は無料)

＜6月＞

＜7月＞

<p>大野中公民館(起点) 6月10日 金曜日</p> <p>受付10時10分 開始10:30～12:00</p>	<p>集合場所: 大野中公民館前</p> <p>古淵駅徒歩6分</p> <p>南区</p>	<p>上溝公民館(起点) 7月12日 火曜日</p> <p>受付10時10分 開始10:30～12:00</p>	<p>集合場所: 上溝公民館前</p> <p>上溝駅徒歩10分</p> <p>中央区</p>
<p>橋本公民館(起点) 6月24日 金曜日</p> <p>受付10時10分 開始10:30～12:00</p>	<p>集合場所: 橋本公民館前 (イオンモール6F)</p> <p>JR横浜線橋本駅すぐ</p> <p>緑区</p>	<p>津久井湖観光センター 7月28日 木曜日</p> <p>受付10時10分 開始10:30～12:00</p>	<p>集合場所: 津久井湖観光センター前</p> <p>三ヶ木行きバス津久井湖観光センター前下車すぐ</p> <p>緑区</p>

《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。

《雨 天》 ・ポールウォーキング:雨天決行(建物内等で実施)

・ノルディックウォーキング:雨天中止(中止の場合は当日8時決定)

中止の確認は、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。

《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。

《web情報》 6月の詳細スケジュール及び7月以降についてはwww.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。

● 公共交通機関のご利用をお願いいたします。

ポールdeウォーキングはこんなに良い点があります。

＜ 古いも若きも誰でも楽しめます ＞

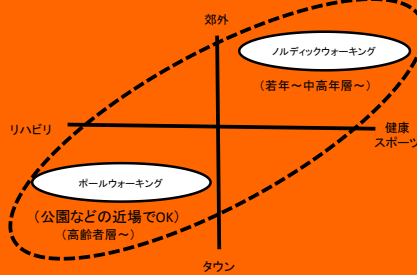
健康づくりには常日頃の運動が大切です。さあ、ポールdeウォーキングを始めましょう。

＜ポールウォーキングの特色＞

通常歩行と比較して20～30%増の運動効果が期待できます。
また、転倒予防と身体機能・筋バランスの改善等、介護予防にも最適です。
さあ、ポールdeウォーキングを始めましょう。
カラダ全体を使って“有酸素運動！”

さあ、どちらを選びますか？

＜歩行スタイルポジショニングチャート＞



＜ノルディックウォーキングの特色＞

・運動としてあらゆる年代に広まっています。
・有酸素運動を無理なく行うことで健康増進、運動不足の解消、メタボ対策など、健康ライフに役立つ運動として注目されています。

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)

- 《内容》 ●ポールdeウォーキングとは？(体験教室の内容説明) (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)終了
※健康づくり普及員で本事業の協力員希望者を対象にした講習・講座説明 (15:45～16:30)

《対象》 一般参加者
及び健康づくり普及員

《費用》 500円
(ただし、健康づくり普及員の内、この体験教室の実施に協力員として運営のお手伝い希望者は無料扱いとします)

《定員》 80名(申込順：定員に達した時点で締め切ります)

《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

〒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
Eメール wanowa7@gmail.com

お問い合わせ：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

＜申込書＞

No. _____
H28年 月 日

オリエンテーション イベント第2弾 ●(7/11)事前セミナー参加申込書 <input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加		<input type="checkbox"/> 500円(一般参加者・及び健康づくり普及員で体験参加希望の方)			
		<input type="checkbox"/> 健康づくり普及員で本事業の運営業務の手伝い希望者(無料扱い)			
●6月ポールウォーキング参加申込	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加	<input type="checkbox"/> 6/1コース (6/8,15,22)	<input type="checkbox"/> 6/7コース (6/14,21,28)	<input type="checkbox"/> 6/10コース (6/17,24,7/1)	7・8月はお休み
●6月ノルディックウォーキング参加申込	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加	<input type="checkbox"/> 6/10コース	<input type="checkbox"/> 6/24コース		
●7月ノルディックウォーキング参加申込	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加	<input type="checkbox"/> 7/12コース	<input type="checkbox"/> 7/28コース		8月はお休み
ふりがな 氏名	男 女	才	ポールのレンタル申込み <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		
住所：〒	TEL:	FAX:	email:		