

100歳まで歩こう！



2026年度4月～10月

ポール de 歩こう会

初心者大歓迎

ポールウォーキング

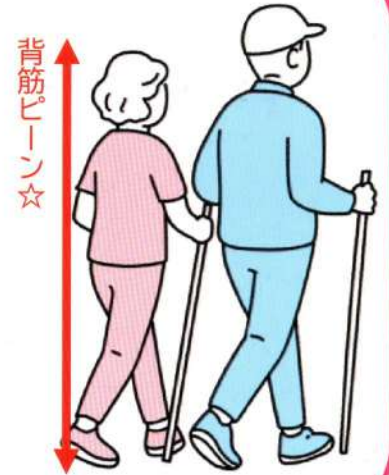
ただ“歩く”だけじゃない

- ・ポールを使うことで腕・体幹も使う全身ウォーキング
- ・膝や腰に負担をかけにくく、無理なく続けられます
- ・姿勢改善・転倒予防、運動不足解消

いつもの「歩き」を健康づくりに！！

※参加費 無料

ポールレンタル 無料



2026年4月～10月 予定表

★天候不順等で中止する場合があります

会場	桃井原っぱ公園	蚕糸の森公園	柏の宮公園
曜日	毎月第2水曜日	毎月第3金曜日	毎月第4木曜日
集合場所	管理事務所前	ポプラ広場	遊具広場
担当者	鈴木 090-1420-2149	飯島 090-4733-2886	横倉 080-5016-0936
時間	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00
4月	8日	17日	23日
5月	13日	15日	28日
6月	10日	19日	25日
7月・8月・9月	熱中症予防のためお休み		
10月	14日	16日	22日

(長寿応援ポイント対象事業)

*申し込みは不要、当日直接公園へいらしてください

*受付は実施時間の30分前からです

*ポールをレンタルする方は2日前までに担当者にご連絡ください

- ・歩きやすい服装・靴・手袋・帽子を着用
- ・手には荷物を持たないようにリュックをご利用ください
- ・飲み物をご持参ください

