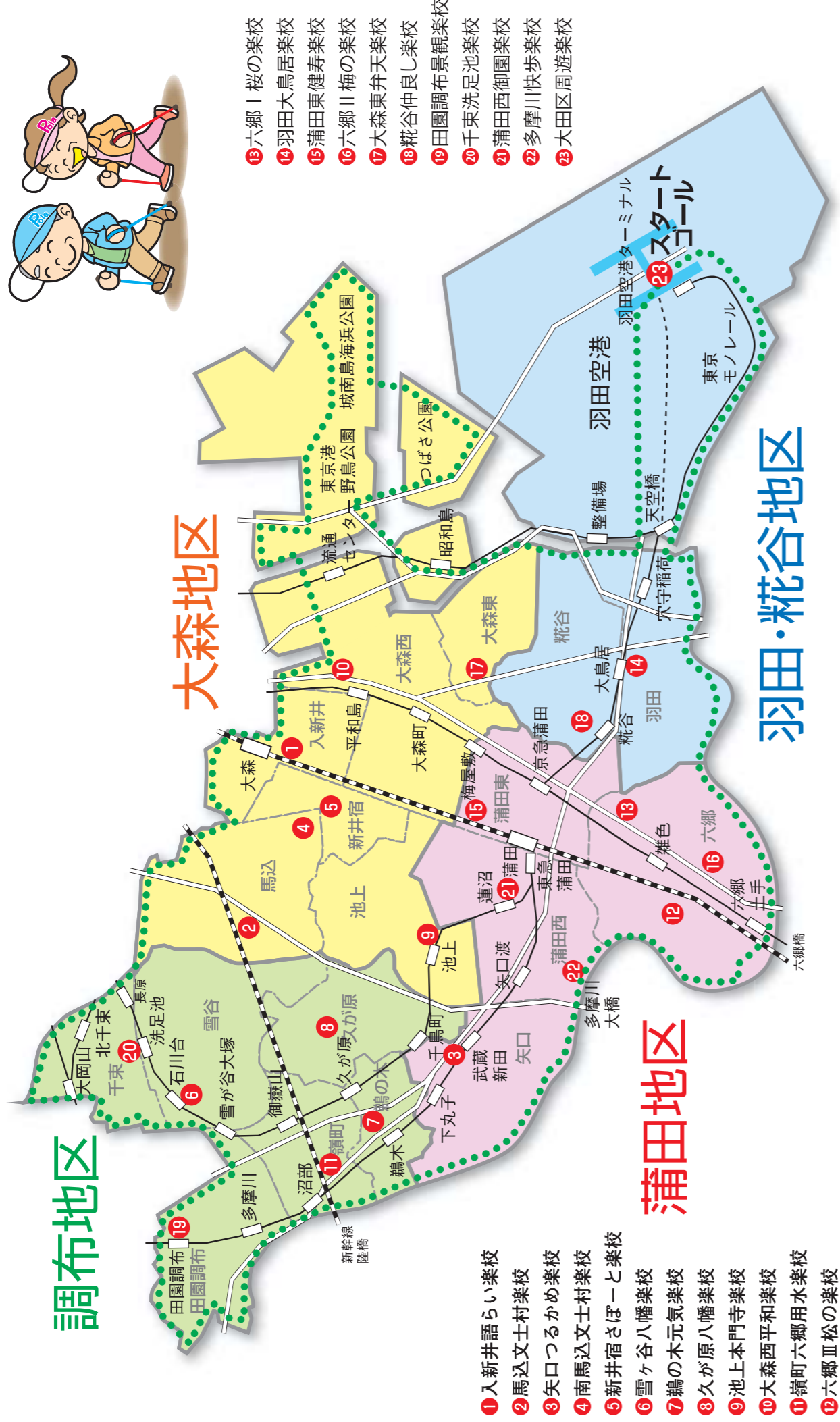
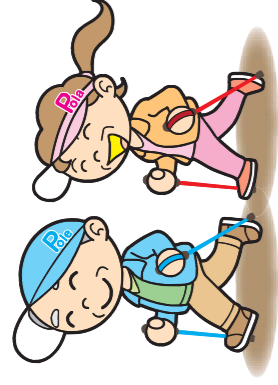


大田区ポールdeウォーク楽校一覧

どうぞ あなたのまちの楽校へ!!



- 13 六郷I桜の楽校
- 14 羽田大鳥居楽校
- 15 蒲田東健寿楽校
- 16 六郷II梅の楽校
- 17 大森東弁天楽校
- 18 糀谷仲よし楽校
- 19 田園調布景観楽校
- 20 千束洗足池楽校
- 21 蒲田西御園楽校
- 22 多摩川快歩楽校
- 23 大田区周遊楽校

- 1 入新井らーい楽校
- 2 馬込文士村楽校
- 3 矢口つるかめ楽校
- 4 南馬込文士村楽校
- 5 新井宿さぼーと楽校
- 6 雪ヶ谷八幡楽校
- 7 鶴の木元気楽校
- 8 久が原八幡楽校
- 9 池上本門寺楽校
- 10 大森西平和楽校
- 11 嶺町六郷用水楽校
- 12 六郷III松の楽校

“魔法の二本杖”で楽しく歩きましょう!

がっこう ポールdeウォーク楽校 参加者募集



いつでも気軽に
入れます!

ポールdeウォーク 大使
水瀬あやかさん(シンガーソングライター)

二本のポールを持って歩くポールdeウォーク(ノルディックウォーキング及びポールウォーキング)で、だれもが正しい姿勢で、歩幅を拡げて颯爽と歩けるようになります。理想的な健康づくりです。また、ポールがあるから筋トレやストレッチも楽々とできます。「街角のスポーツ」ポールdeウォークであなたのまちを楽しみましょう。

- ### メニュー
- ウォーミングアップ ■筋トレ
 - ポールdeウォークの歩き方と実技
 - 四季おりおりの楽しいまち歩き
 - ポール遊び ■クーリングダウン

ポールdeウォーク楽校開催内容

大田区の大森、蒲田、調布の3地域の18の全ての地区の21の楽校と、多摩川にある全校共通の『歩測楽校』と、羽田空港をスタート・ゴールする『大田区周遊楽校』の全23の楽校が毎日どこかで開かれています。まず自分の母校を決めて、あとは自由にどの楽校にも参加できます。雨天と30度℃以上の日は中止です。日曜と祝祭日はお休み、7月、8月は夏休みです。

- ### 参加申し込み方法
- 希望の楽校(母校)をお選び下さい。どの楽校にも自由に参加できます。毎月2回 → 週1回実践しましょう!
 - 参加費/1回300円 ●ポール貸出し料/1回200円
 - ★各回の参加費、ポール貸出料はチケット制です。初回参加時にご購入下さい。
 - ◎参加チケット/3,000円(10回分) ◎ポール貸出チケット/1,000円(5回分・希望者のみ)
 - 1 電話での申込みは、080-6768-5846 へ。お問い合わせはいつでもどうぞ!
 - 2 FAXでの申込みは、お名前、住所、電話番号、希望楽校を書いて FAX 03-5767-8832 へ
 - 3 メールで申込みは、お名前、住所、電話番号、希望楽校を書いて walk@tbz.t-com.ne.jp へ



共催：大田区ポールdeウォーク推進協議会
一般社団法人木谷ウォーキング研究所
〒143-0016 大田区大森北2-6-1 サンプラザ竹虎 307
TEL:080-6768-5846/FAX:03-5767-8832
メール：walk@tbz.t-com.ne.jp

協力：城南信用金庫

参加印が押印されます
パスポートに毎回

ポール de ウォークで健康づくり、仲間づくりと社会参加を！

あなたのまちの楽校を母校に、大田区を元気に歩きましょう。最初の体験日は参加費無料です！



ポール de ウォーク大使
水瀬あやこさん(シンガーソングライター)

ポール de ウォーク楽校(がっこう)一覧

楽校番号	楽校名	開催週・曜日・時間	集合場所、住所・交通案内、主なコース
1	入新井語り楽校	第1・3月曜日 午前10時～11時30分	集合：地域包括支援センター入新井／〒143-0016 大田区大森北3-24-27 JR大森駅東口下車徒歩10分「入新井老人いこいの家」前。ユニクロの向かい。 ★海側は磐井神社、平和の森や品川公園へ。JR側は水神公園から大森貝塚公園、山王へと楽しく歩きます。
2	馬込文士村楽校	第1・3月曜日 午後2時～3時30分	集合：シニアステーション馬込／〒143-0027 大田区中馬込1-19-1-101 JR大森駅西口・東急バス荏原町駅入口「馬込橋」下車10分 旧中馬込老人いこいの家。 ★小池公園、洗足池、シクラメン園、池上梅園などを狙って、「坂のまち」馬込を縦横に歩いて楽しみます。
3	矢口つるかめ楽校	第2・4月曜日 午前10時～11時30分	集合：城南信用金庫矢口支店駐車場／〒146-0093 大田区矢口1-8-8 東急多摩川線「武蔵新田」駅下車、線路沿いに下丸子方面へ徒歩4分。 ★名高い見事な下丸子のけやき並木から多摩川堤の21世紀桜並木へ。下丸子公園で四季の花々を。千鳥いこい公園の景観も・・・。
4	南馬込文士村楽校	第2・4月曜日 午後2時～3時30分	集合：シニアステーション南馬込／〒143-0025 大田区南馬込3-13-12 JR大森駅西口より東急バス馬込銀座循環で「南馬込三丁目」下車 徒歩3分 ★大倉山公園、弁天池等名高い馬込文士村を。尾崎士郎記念館と徳富蘇峰の山王草堂へも。佐伯山緑地公園、馬込桜並木や萬福寺へも。
5	新井宿さぼーと楽校	第1・3火曜日 午前10時～11時30分	集合：さぼーとびあ1階(大田区障がい者総合サポートセンター)／〒143-0024 大田区中央4-30-11 JR大森駅西口から東急バス池上・蒲田行き・上池上循環等で「大田文化の森」下車3分 ★佐伯山緑地公園から池上本門寺を望む。馬込の桜並木や大田文化の森界隈を楽しく漫遊。
6	雪ヶ谷八幡楽校	第1・3火曜日 午後2時～3時30分	集合：雪ヶ谷八幡神社／〒145-0065 大田区東雪谷2-25-1 東急池上線「石川台」駅下車 徒歩3分 ★梅、桜、銀杏が美しい東京工大キャンパスから石川町文化センター。呑川沿いに雪谷文化センターから東調布公園へ。洗足流れも。
7	鶴の木元気楽校	第2・4火曜日 午前10時～11時30分	集合：増明院／〒146-0091 大田区鶴の木1-15-5 東急多摩川線「鶴の木」駅下車、環八側、交番横を右へ上って坂を下って左側。徒歩4分。 ★立派な松の松山公園から六郷用水の清流を歩きます。多摩川の桜並木からにぎやかな鶴の木の商店街も歩きます。光明寺も。
8	久が原八幡楽校	第2・4火曜日 午後2時～3時30分	集合：久が原東部八幡神社／〒146-0085 大田区久が原2-18-4 東急池上線「久が原」駅下車 徒歩12分。久が原特別出張所、久が原小学校隣り。 ★閑静な久が原の住宅街を歩きます。各家々の丹精込めた四季の花々を愛でる楽しみが！呑川から池上梅園にも。
9	池上本門寺楽校	第1・3水曜日 午後2時～3時30分	集合：城南信用金庫池上支店駐車場／〒145-0082 大田区池上6-4-1 JR蒲田駅から東急池上線「池上駅」下車 正面、徒歩1分 ★パワースポット・本門寺を中心に、四季折々の多様なお山のコースを楽しみます。徳持公園や池上七福神へも
10	大森西平和楽校	第2・4水曜日 午後2時～3時30分	集合：大森スポーツセンター／〒143-0011 大田区大森本町2-2-5 京急平和島駅徒歩8分。JR大森駅東口から京急バス羽田空港行きで「大森神社」下車2分 ★緑の平和の森から海苔のふるさと館とふるさとの浜辺公園を中心に。旧東海道の散策や平和島公園や品川公園にも。
11	嶺町六郷用水楽校	第2・4木曜日 午前10時～11時30分	集合：密蔵院／〒145-0076 大田区田園調布南24-18 東急多摩川線「沼部」駅下車 徒歩3分 ★鯉や亀の六郷用水から多摩川せせらぎ公園へ。また見事な紅白の梅の里から桜坂、御嶽神社へと多彩なコースを。
12	六郷Ⅲ松の楽校	第2・4木曜日 午前10時～11時30分	集合：地域包括支援センター西六郷／〒144-0056 大田区西六郷3-1-7 京浜急行「雑色駅」または「六郷土手」駅より徒歩7分。元グリコ跡の高層住宅1階 ★多くの桜が見事な高畑公園で体操して広大な多摩川緑地へ。ひょうたん池に遊び、六郷橋を渡って川崎へも。

楽校番号	楽校名	開催週・曜日・時間	集合場所、住所・交通案内、主なコース
13	六郷Ⅰ桜の楽校	第2・4木曜日 午後2時～3時30分	集合：東六郷1丁目公園／〒144-0046 大田区東六郷1-14-19 京浜急行「雑色駅」下車。国道を左へ徒歩8分 翔裕園ウラ ★多摩川をぐるっと回って萩中の巨大な鯉が群泳するお寺へ。タイヤ公園や北野天神、梅屋敷公園にも足を伸ばします。
14	羽田大鳥居楽校	第2・4木曜日 午後2時～3時30分	集合：城南信用金庫羽田支店／〒144-0047 大田区萩中3-8-5 京浜急行空港線「大鳥居駅」徒歩1分。 ★萩中公園で体操をしてから、しっかりノルディックウォーキングで3周歩いて心地よい汗を流しましょう。
15	蒲田東健寿楽校	第1・3金曜日 午前10時～11時30分	集合：本蒲田一丁目町会会館／〒144-0052 大田区蒲田1-1-7-111 JR「蒲田」駅下車徒歩10分。▼京急バス大森⇄蒲田間「東邦大学」下車徒歩7分 ★呑川沿いに池上本門寺へ往復したり、稗田神社や梅屋敷公園、近くに素敵なバラ園もあって楽しめます。
16	六郷Ⅱ梅の楽校	第1・3金曜日 午後2時～3時30分	集合：城南信用金庫六郷支店／〒144-0046 大田区東六郷3-2-10 京浜急行「雑色駅」下車。国道を右へ徒歩7分。 ★六郷神社から旧東海道を多摩川に出て、どんと焼き会場で名高い多摩川六郷橋緑地を。近くの六郷古刹巡りも楽しみです。
17	大森東弁天楽校	第2・4金曜日 午前10時～11時30分	集合：弁天神社(三輪厳島神社)／〒143-0012 大田区大森東4-35-3 JR大森駅東口から京急バス羽田空港・森ヶ崎・大森5丁目行きで、「弁天神社」下車前 ★旧呑川遊歩道から昭和島へ、森ヶ崎へ。梅屋敷公園、北野神社や、貴船神社、厳正寺へと多方面に歩いてます。
18	糎谷仲良し楽校	第2・4金曜日 午後2時～3時30分	集合：西仲天祖神社／〒144-0034 大田区西糎谷4-9-17 京浜急行空港線「糎谷駅」下車、左側「おいで通り糎谷商店街」を徒歩4分。 ★まちの鎮守様・西仲天祖神社にお参りして糎谷の街並みを。防災公園の樹木も年々大きくなってきました。
19	田園調布景観楽校	第1・3土曜日 午前10時～11時30分	集合：田園調布駅前小公園／大田区田園調布3丁目「田園調布駅」西側1分 東急東横線・目蒲線「田園調布」駅下車 左側の小階段上ると可愛い公園が。 ★美しい住宅街を歩いて宝来公園、秋葉の黒松から多摩川台丘陵を多摩川の流れとともに。
20	千束洗足池楽校	第1・3土曜日 午後2時～3時30分	集合：洗足池ポートハウス／〒145-0063 大田区南千束2-3-6 東急池上線洗足池駅前正面1分。ポートハウス一階休憩所 ★洗足池の勝海舟夫妻の墓、西郷南洲留魂碑、名馬池月像等を野鳥や大きな鯉と一周。遠出組は東京工大や洗足流れへ。
21	蒲田西御園楽校	第2・4土曜日 午後2時～3時30分	集合：御園神社／〒144-0051 大田区蒲田7-40-8 JR・東急「蒲田」駅西口下車、バス通りを徒歩7分。東急池上線「蓮沼」駅4分 ★多摩川へ、または池上本門寺へ歩きます。東京工科大のキャンパスを中心に蒲田の花めぐりも楽しみです。
22	多摩川快步楽校	第2土曜日 午前10時～11時30分	集合：多摩川大橋緑地ぶた公園【全楽校共通歩測楽校】／多摩川2丁目・多摩川大橋緑地ぶた公園 東急多摩川線「矢口渡」駅下車 多摩川へ真すぐに12分歩いてぶつかる土手下の公園 ★20メートルの歩測を5回、土手沿いに200メートルの歩測を2回行い、正しい歩き方と自分の歩幅を知って歩く楽しみが倍加します。
23	大田区周遊楽校	第4土曜日 午前9時30分～12時	大田区一周40キロを10回で【全楽校共通周遊楽校】／集合場所は毎回順番に移動します。川崎市・世田谷区・目黒区・品川区・米国との境を楽しく周遊します(10回シリーズ) ★羽田空港国際線ターミナル屋上―天空橋―六郷橋―多摩川大橋―ガス橋―田園調布―大岡山―馬込―大森―東京港野鳥公園―城南島海浜公園―穴守稲荷―羽田空港