

令和7年度 第78回 区民スポーツ大会(夏期)
涼しい体育館でポールdeウォークの基本を体験しましょう!

秋にはポールdeウォークで
さっそうと街歩きしませんか!



指導者 原 庸子
ポールウォーキング マスターコーチプロ

参加者
募集

立ち姿、歩く姿が美しくなる
ポールを使ったストレッチ
エクササイズもご指導します。

《ポールdeウォーク体験会》

日時: 令和7年8月3日(日)
10:00~12:00 受付 9:30より



ポールdeウォークキャラクター
ポールとポーラ

会場: 大森スポーツセンターアリーナ
大森本町2-2-5 京急:平和島駅徒歩6分

申込締切日 7月28日(月)

申込用紙は裏面

- 参加費は無料です
- 運動できる服装で
- 初めての方大歓迎
- お水・タオルはご持参下さい
- ポールは無料でお貸しします
- うわばきご持参下さい

【主催】公益社団法人大田区スポーツ協会 【主管】大田区ポールdeウォーク推進協議会
問合せ・申込 大田区ポールdeウォーク推進協議会

〒143-0016 大田区大森北2-6-1サンプラザ竹虎 307

TEL:080-5895-3960 / FAX:03-5767-8832

メール: walk@tbz.t-com.ne.jp

ポールdeウォークで 楽しく健康づくり!仲間づくり!



原 庸子プロフィール

日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ
日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター
日本健康運動指導士ほか資格多数
指導歴 30年

歩くことの重要性を実感しノルディックウォーク、
ポールウォーキングに研鑽。
2本のポールを用いてポールの魅力を最大限に引き出し、
美しい姿勢、美しい歩きへと導きながら普及に努める。

ポール ウォークとは

二本のポールを持って歩くポールdeウォークで、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。



ポール de ウォーク楽校に参加しませんか

大田区の大森、蒲田、調布、羽田・糎谷の4地域18地区21ヵ所の楽校と、大田区外を歩く『遠足楽校』の全22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。雨天と暑さ指数31以上の日は中止です。日曜と祝祭休日はお休み、7月、8月は夏休みです。

【メニュー】

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

※体験会会場にてポールdeウォーク楽校の案内パンフレットをお配りします。

※今後の体験会予定 ①10月13日(月・祝) 10時から 大田区総合体育館
②11月29日(土) 10時から 大森スポーツセンター

メール・FAXでのお申込は お名前、住所などの必須事項をご記入下さい

☎080-5895-3960 FAX 03-5767-8832 walk@tbz.t-com.ne.jp

締切7月28日(月)
申込書

氏 名 ふりがな		年 齢	住 所		緊急連絡先
		男・女 歳	〒		氏名
ポール経験	あり・なし	貸出ポール	要・不要	tel	tel