

貸し出しポール有り！
初参加でも安心です。

一緒に歩こう！ ポールウォーキング



新年度も毎月ポールウォーキングを楽しむイベントを開催します。ポールを使って無理なく正しい歩行姿勢を身につけながら、ご一緒に筋力アップなどを目指しましょう！

■開催スケジュール（2024年4月～2025年3月）

事前電話予約制・各回定員15名

開催日	4月3日 (水)	5月1日 (水)	6月5日 (水)	7月3日 (水)	8月 お休み	9月4日 (水)
開催日	10月2日 (水)	11月6日 (水)	12月4日 (水)	1月8日 (水) *第2水曜日	2月5日 (水)	3月5日 (水)

*各回とも開催2週間前の水曜日から、下記電話にて予約受付開始

- 集合場所 “うめとぴあ”世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
1階 正面入り口横 小田急線梅ヶ丘駅北口より 徒歩約5分
- 時間 受付開始：午前9時45分
イベント：午前10時スタート 11時30分散
雨天中止（その他降雪、酷暑、熱中症アラート発令時等中止）
- 参加費 **500円（保険料を含む）**
但し、マイポール持参の方は、参加費300円
- 参加人数 先着15名
- 申込み 電話080-1256-1524 世田谷ウォーキングフォーラム
・留守番電話にお名前／年齢／性別／連絡先電話番号を吹き込んでください。
・電話受付時間：午前9時～午後6時・後日受付完了の有無をお知らせします。
- その他 歩きやすい服装で。帽子、タオル、飲み物持参。
荷物はリュックなど必ず両手が空くようにしてお持ちください。
保険加入しておりますが、自己責任でのご参加となります。
- ♡協力： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室
公益財団法人世田谷区保健センター
- ♡主催： 世田谷ウォーキングフォーラム setgayaWF@gmail.com
<https://setagaya-walking-forum.jimdo.com/>