

健康・地域づくりの切り札

六郷ポールdeウォーク



受講費：毎月2回、3ヶ月間、全6回で3千円（実技体験会、実習会にも参加できます）修了証付与

ポールウォークは、2本のポールを手にして歩くことで、誰もが、正しい姿勢のまま歩幅を拡げて颯爽と歩けるようになる理想的な健康づくり、介護予防のツールです。また、ポールを筋トレやストレッチに活用することで、歩行生活機能の改善や認知症予防効果も期待できます。本研修会は、元気な高齢者を作って社会参加を促すための実践的人材養成講座です。ポールウォークを職場で採用される方、各地の楽校・教室開催にご協力いただける方、ポールウォークを知りたい方大歓迎！

どうか！あなたも、人と人をつないで「シニアの積極的社会参加」のリーダーに！

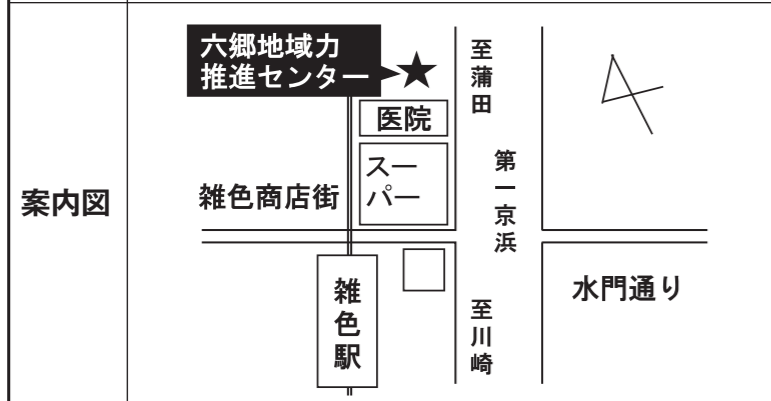
みなさん！ぜひ「リーダー」になってご活躍をお願いいたします！

応募資格

- 大田区内で介護予防や高齢者支援活動に関わっておられる方。 ●高齢者の健康指導に意欲のある方。
- 大田区内の地域包括支援センターなどに関わっておられる健康及び介護関係者の方。経験不問です！

日時・会場 ※毎月1回で6か月間で資格取得をご希望の方は、裏面の嶺町会場へ。

日程	①2017年10月～12月 ②2018年1月～3月 毎月第1 & 第3木曜10時～11時半 ①10/5・19 11/2・16 12/7・21 ②1/18・25 (第4週) 2/1・15 3/1・15
資格	5回以上の出席者に、大田区ポール deウォーク推進協議会のリーダー研修修了証を授与します。
会場	六郷地域力推進センター 2階多目的室 大田区仲六郷2-44-11
交通	京浜急行 雑色(ぞうしき)駅 徒歩2分 ※京急蒲田駅から各駅電車で隣の駅です。



申込み方法 ★定員は20名です。申し込みの最終メ切りは①は10月25日、②は1月25日です。

- ★メールの方は kitani-walk@tbz.t-com.ne.jp まで実技実習会等の詳細と申込書をご請求下さい。
- ★FAXの方は、FAX No.03-5767-8832 木谷ウオーキング研究所へ。折り返し詳細をお送りします。

お知らせとお願い ◎欠席された方には、第4月曜の嶺町か毎週水曜の大森で補講を行います。

- ★飲み物、タオルをお持ち下さい。クツは紐靴で。★ポールをお持ちでない方はレンタル料一回200円です。
- ★更衣室はありませんので、あらかじめ運動のできる服装でお越し下さい。

大田区平成29年度地域力応援基金助成事業（ステップアップ助成）

一般社団法人木谷ウオーキング研究所 〒143-0016 大田区大森北1-30-1三喜屋ビル2階 ☎03-5767-8831

健康・地域づくりの切り札

嶺町ポールdeウォーク



受講費：毎月1回、6ヶ月、全6回で3千円（実技体験会、実習会にも自由に参加できます）修了証付与

ポールウォークは、2本のポールを手にして歩くことで、誰もが、正しい姿勢のまま歩幅を拡げて颯爽と歩けるようになる、理想的な健康づくり、介護予防のツールです。また、ポールを筋トレやストレッチに活用することで、歩行生活機能の改善や認知症予防効果も期待できます。本研修会は、元気な高齢者を作って社会参加を促すための実践的人材養成講座です。ポールウォークを職場で採用される方、各地の楽校・教室開催にご協力いただける方、ポールウォークを知りたい方大歓迎！

どうか！あなたも、人と人をつないで「シニアの積極的社会参加」のリーダーに！

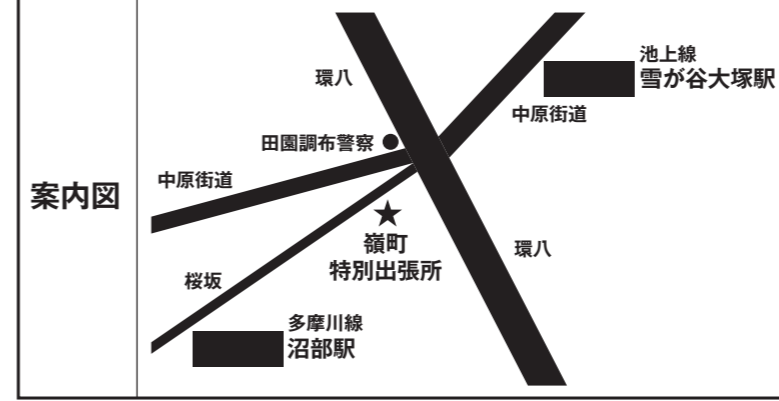
みなさん！ぜひ「リーダー」になってご活躍をお願いいたします！

応募資格

- 大田区内で介護予防や高齢者支援活動に関わっておられる方。 ●高齢者の健康指導に意欲のある方。
- 大田区内の地域包括支援センターなどに関わっておられる健康及び介護関係者の方。経験不問です！

日時・会場 ※毎月2回で3か月間で資格取得をご希望の方は、裏面の六郷会場へ。

日程	2017年10月～2018年3月 毎月第3木曜日 午後2時～3時30分 10/19 ・ 11/16 ・ 12/21 ・ 1/18 ・ 2/15 ・ 3/15
資格	5回以上の出席者に、大田区ポール deウォーク推進協議会のリーダー研修修了証を授与します。
会場	嶺町特別出張所 3階大集会 (7月～9月は1階の体育館) 大田区田園調布本町7-1
交通	東急池上線 雪が谷大塚駅 徒歩7分 または 東急多摩川線 沼部駅 徒歩10分



申込み方法 ★定員は20名です。★申込みの最終メ切りは、10月25日です。

- ★メールの方は kitani-walk@tbz.t-com.ne.jp まで実技実習会等の詳細と申込書をご請求下さい。
- ★FAXの方は、FAX No.03-5767-8832 木谷ウオーキング研究所へ。折り返し詳細をお送りします。

お知らせとお願い ◎欠席されたら、第1または第3木曜の六郷か毎週水曜の大森で補講を行います。

- ★飲み物、タオルをお持ち下さい。クツは紐靴で。★ポールをお持ちでない方はレンタル料一回200円です。
- ★更衣室はありませんので、あらかじめ運動のできる服装でお越し下さい。

大田区平成29年度地域力応援基金助成事業（ステップアップ助成）

一般社団法人木谷ウオーキング研究所 〒143-0016 大田区大森北1-30-1三喜屋ビル2階 ☎03-5767-8831

平成29年度後期ポール de ウォークリーダー養成研修会参加申込書

Mail To kitani-walk@tbz.t-com.ne.jp または Fax To 03-5767-8832

【受講コース】 六郷①(10月～12月) ②(1月～3月) 嶺町(10月～3月)

なまえ			
住所	〒		
	☎	()	FAX ()
メールアドレス			
所属・職名・資格			
抱負・希望(下記に○をつけてご要望事項をお書きください)			
1 職場、職域で教室を開きたい	()
2 楽校や体験会で指導したい	()
3 ポールウォークを学んでみたい	()

★勉強したい、体験したい…という方は裏面の楽校・教室等に奮ってどうぞ！

右の内、木谷ウォーキング研究所が主宰する①～④の教室、楽校等へは参加費無料で歓迎します。

★マイポールのおすすめ。

ポールの専門メーカー(株)シナノ製の厳選したポールを皆様に責任もって特別価格でお勧めします。どうかマイポールを手に楽しくお始め下さい。特に次の三種をお勧めしますのでご検討の上、希望の色を選んで下記によりお申込み下さい。送料600円です。

1 「そふとあんしん2本杖」

長さをボタンで確実に固定できるので本当に安心です。
定価税込 9,180円を、特別価格税込 7,300円でお届けします。

2 「レピータ・ネクスト」

新グリップ搭載のスタンダードモデル、話題の新製品です。
定価税込10,260円を、特別価格税込 8,200円でお届けします。

3 「レピータポータブル^{プラス}」

持運び用に三つ折り出来ます。出歩かれる方用です。
定価税込 16,296円を、特別価格税込 13,000円でお届けします。



- | | |
|--|-------|
| 1 「そふとあんしん2本杖」色(ブラウン ピンク ベージュ) | 数量() |
| 2 「レピータ・ネクスト」色(ネイビー パープル ターコイズピンク ボルドー) | 数量() |
| 3 「レピータポータブル ^{プラス} 」色(シルバー:身長160cm以上 レッド:身長160cm以下) | 数量() |

★受講費3千円は、「城南信用金庫入新井支店・普通預金No.548129」一般社団法人木谷ウォーキング研究所口座宛にご送金下さい。「研修会のしおり」等をお送りします。
★ポールを購入される方は、商品が着きましたら同様にこの口座にお振込み下さい。

大田区のポール de ウォーク

(ポールウォーキング&ノルディックウォーキング)

教室、楽校、体験会等のご案内

2017.8 現在

- ①おたポール de ウォーク楽校 ★大田区ステップアップ助成事業
5月から大森、嶺町、蒲田、六郷Ⅰ、糎谷の5か所で開校。10月から馬込、多摩川、羽田、池上、洗足池、六郷Ⅱ、平和の森の7校が加わり12校に。 ☎03-6821-3178 小山さん 各校毎月2回 1回90分 参加費1回300円、ポール貸出200円 入校いつからでも可。
- ②大森ポール de ウォーク学校&大学 (大田高齢者見守りネットワーク、地域包括支援センター入新井と共催)
於: JR大森駅東口7分 ウィロード山王商店街・アキナイ山王亭 毎週水曜10:00~11:30 台風以外実施 65歳以上のシニア各20名参加費: 毎月4回一括2千円 ポール1回200円
- ③おたポール de ウォーク教室 主催: 大田区 前期4月~9月 後期 10月~3月
於: 京急雑色駅3分、六郷地域力推進センター2階 多目的室 雨天: 実施 参加費: 無料 毎月1回 第1木曜日 14:00~15:30 区報で公募した65歳以上の区民各40名先着順
- ④大田ポール de ウォークリーダー養成研修会 大田区ステップアップ事業 前期4月~・後期10月~
【3か月修了コース】 毎月第1・3木曜 10:00~11:30 六郷地域力推進センター ①10月~12月 ②1月~3月
【6か月修了コース】 毎月第3木曜 14:00~15:30 嶺町出張所集会室で6回。各3千円。
※以上①~④の問合せは☎03-5767-8831 木谷ウォーキング研究所へ
- ⑤田園調布東久自治会ポールウォーク教室 毎月2回 第1・第3火曜 10:00~11:00
於: 田園調布東久自治会館 参加費100円/ポールレンタル300円 ☎090-9835-5562 君和田さん
- ⑥ポール de ウォーク羽田 毎月第2火曜 13:30~15:00 於: 特別養護老人ホーム羽田1階
☎03-3745-7855 地域包括支援センター羽田 澤田さん・荻田さん 指導: 斎藤リーダー
- ⑦ポールウォーク糎谷 毎月第3木曜 11:00~11:30 於: 東糎谷防災公園管理棟内会議室
☎03-3741-8861 地域包括支援センター糎谷 松本さん 指導: 伊藤コーチ
- ⑧多摩川芙蓉ハイツポールウォーク同好会 毎月第3月曜 10:00~11:30 参加費100円
於: 多摩川芙蓉ハイツ管理棟 ☎090-6943-9214 布瀬川さん ☎080-5684-4289 竹本さん
- ⑨みま~もステーション遊邑 スローピングとポールウォークの体験会 奇数月 第3日曜 14:00~
於: 仲六郷ル・ジャルダン1階 参加費200円 ☎03-6715-8587 デイサービス邑Ⅱ 幸島さん
- ⑩みま~もステーション蒲田ポール de ウォーク 毎月第3火曜日 10:00~11:00 定員12名
於: 蒲田4丁目町会会館前(仲蒲田公園前) 要申込 参加費300円 ☎090-1848-6855 野村さん
- ⑪みま~もステーション東六郷ポール de ウォーク 毎月第4火曜 14:00~15:00 定員15名
於: そんぼの家東六郷 参加費300円 ☎03-3745-2306 地域包括支援センター東六郷 針谷さん
- ⑫スマイルかまた ポールウォーキング教室 詳細はホームページ <http://smile-kamata.com>
コミュニティーセンター羽田旭とふれあいはすぬま体育館の2会場で毎月各1回、参加費500円
- ⑬東京ノルディックウォーキングクラブ・練習会 詳細はホームページ<http://tokyonw.blog.fc2.com/>
毎月2回(第2火曜&不定土日1回) 10:00~12:00 於: 池上本門寺正面入口階段下
参加費500円/ポールレンタル500円 ☎03-3754-6380 赤間さん
- ⑭田園調布グリーンコミュニティー ポールウォーキング 毎月第2・4月曜 10:00~12:00
於: 田園調布せせらぎ公園 参加費 登録メンバー500円 一般700円 ポールレンタル500円
☎03-6715-6866 事務局 他にノルディックウォーキングやインターバル速歩の教室等も。