

ポールを使って歩いてみよう！ ポール de ウォーク体験



「ポール de ウォーク」とは、両手でスキーのストックに似たポールを持って歩く、新しいウォキングスタイルです。

年齢を問わず、ポールを持って歩くだけで正しい姿勢のまま歩幅を広げ、バランスよく歩くことができます。

ぜひこの機会に様々なメリットのある「ポール de ウォーク」を体験してみましょう！

2023年9月21・28日 10月5日(木)
10時～12時【全3回】

講師：茶木 悦子 氏（一般社団法人ポール de ウォーク推進協議会 副会長）

対象：区内在住・在勤・在学の18才以上

定員：15名

会場：千早地域文化創造館 第一会議室 他

費用：1,700円

締切：9月10日(日) 必着



申込方法

①往復はがき

講座名、講座番号、住所、氏名（ふりがな）、年代、電話番号をご記入の上、当館へ送付（往復料金126円）※締切に間に合うよう早めに投函してください

②インターネット

「公益財団法人としま未来文化財団」ウェブサイトより、講座募集ページの所定フォームに必要事項を入力して申込

<https://www.toshima-mirai.or.jp/tabid216.html?pdid1=2908>

③窓口

各地域文化創造館窓口にて、63円の返信用はがき持参の上、所定の申込用紙に必要事項を記入して申込

公益財団法人としま未来文化財団 千早地域文化創造館

東京都豊島区千早 2-35-12 TEL：03-3974-1335