

2018(平成30年度)

# イベントカレンダー

健康づくりと仲間づくり  
ふれあい  
ポールdeウォーキング

月	日	曜日	内容	場所	備考
4月	1	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	15	日	小諸 散策ウォーク	小諸	9時半～12時半 小諸駅前停車場ガーデン集合 小諸お花見散策 約6km
5月	6	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	13	日	軽井沢 散策ウォーク	軽井沢/旧道	10時～12時半 矢ヶ崎公園集合 軽井沢旧道散策 約6km
6月	3	日	中山道/塩名田宿 散策ウォーク	浅科	10時～12時 浅科保健センター駐車場集合 塩名田宿散策 約3km
	17	日	パラダ 散策ウォーク	パラダ	10時～12時 パラダセンターハウス前集合 セラピーロード他約4km散策
7月	1	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	22	日	びんころ-さくらさく 散策ウォーク	大伴神社 城山公園	10時～12時 野沢/大伴神社城山公園集合 約6.5km びんころ地蔵-さくらさく小径-中込-びんころ地蔵
8月	5	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	19	日	萌木の村 散策ウォーク	清里	10時～12時 JR清里駅集合 萌木の村自由散策/約4km
9月	2	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	9	日	小布施 散策ウォーク	小布施	8時半 佐久平駅出発 バスで小布施へ 小布施約4km散策 16時頃佐久平駅着解散 先着45名 バス交通費他別途にて
10月	7	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	21	日	女神湖 散策ウォーク	女神湖	10時～12時 女神湖駐車場集合 湖畔周辺約4km散策ウォーク
11月	4	日	例会ウォーク	駒場公園	9時～10時半 中央噴水広場集合
	18	日	講演会と ポールウォーキング	佐久大学	9時半～12時 健康に関する講演会と ポールウォーキング体験会&大学構内散策
12月	2	日	室内 ポールウォーク	創造館/体育館	9時～12時 体育館 PW体験・講習後、体操・筋トレ&ストレッチ 脳トレ他
1月	20	日	室内 ポールウォーク	創造館/体育館	9時～12時 体育館 PW体験・講習後、体操・筋トレ&ストレッチ 脳トレ他
2月	17	日	室内 ポールウォーク	創造館/体育館	9時～12時 体育館 PW体験・講習後、体操・筋トレ&ストレッチ 脳トレ他

## 例会ウォーク

自由参加 参加費無料

■集合場所/佐久市駒場公園  
初心者体験コースと自由散策コース。



## 散策ウォーク

自由参加 参加費無料

現地集合・解散です  
9/9小布施散策は事前申込要  
定員45名  
バス交通費  
別途必要です



## 室内ポールウォーク

自由参加 参加費無料

■実施日/12月・1月・2月  
○体験会・初心者講習会  
○ポールを使った体操・筋トレ・ストレッチ  
○あたまの体操  
○脳トレ  
○体力チェック等



## 初心者・未会員の方大歓迎

- ★ポール貸出しは300円です。
- ★小雨決行。雨具の用意をしてください。
- ★飲料水は各自で用意し、水分補給を充分にしてください。

会員  
募集中

\*年会費 1,000円  
ウォーキング情報の提供とスポーツ用品の  
割引特典があります。

入会申込みは、随時受付しています。事務局へ問合せ下さい。

主催  
問合せ先

ポールウォーキングで健康三昧!!  
佐久ポールウォーキング協会

事務局中村まで TEL・FAX:0267-67-3318  
E-mail:s.nakamura@sinano.co.jp

佐久ポールウォーキング協会 検索