

生きがいづくり 健康づくり 仲間づくり

地域ポールウォーキングリーダーズ養成講座

長いセカンドライフを前に、フレイル化（年をとって、筋力・認知機能・社会とのつながりなどが低下した状態）した方を救うべく、長寿の切り札として注目される「ポールウォーキング」を地域に広めていただける方を養成する講座です。



- 期 日 平成28年9月11日（日）
- 時 間 9：30～12：00
- 会 場 さわやかちば県民プラザ
3階・多目的研修室1
- 講 師 武 田 明 氏※日本ポールウォーキング協会・マスターコーチ
- 対 象 65歳までの一般県民
 - ・医師より運動制限の指示を受けていない方
 - ・ポールウォーキング専用ポールが必要です。レンタルもできます
- 定 員 14名（申込み多数の場合は抽選）
- 受講費 1,000円(当日徴収)
 - ※リーダーズマニュアル代及び保険料
 - ※その他、ポールウォーキング専用ポールをお持ちでない方は300円のレンタル料がかかります
- 締切り 9月3日(土)

お申込み方法・お問合せ等については裏面をご覧ください。

1. お申し込み方法

下記（１）・（２）のいずれかでお申し込みください。

（１）往復はがきで申し込む場合：往信用裏面に「１．受講希望の講座名，２．住所，３．氏名（ふりがな），４．性別，５．生年月日，６．電話番号 ７．年齢 ８．ポールウォーキング専用ポールのレンタルの希望の有無」を，返信用表に受講者の住所氏名を、それぞれ御記入ください。

（２）総合受付で申し込む場合：返信用のはがきをもって来所し、所定の用紙でお申し込みください。

※ 申込が定員を超えた場合は、抽選をさせていただき、決定次第通知いたします。

※ 受講費については、当日受付にて徴収いたします。

申込・問い合わせ先 〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1

さわやかちば県民プラザ 事業振興課 TEL 04-7140-8611

2. さわやかちば県民プラザへのアクセス方法

【自動車】

国道16号「十余二工業団地入口交差点」から約5分

（約2.5km）

国道16号「呼塚」交差点から約20分（約7km）

※県民プラザ駐車場 283台

（最初の1時間無料、以後1時間毎に100円）

（大型車300円）

【最寄り駅からバス】



最寄駅	バス会社	乗り場・ゆき	最寄バス停 (乗車時間)	プラザ まで
JR常磐線柏駅 東武アーバンパークライン柏駅	東武バス	西口バスターミナル 2番乗り場「県民プラザ」ゆき または 「県民プラザ経由国立がん研究センター」ゆき	県民プラザ (約20分)	徒歩 1分
東武アーバンパークライン 江戸川台駅	東武バス	東口バスターミナル 「国立がん研究センター経由柏の葉キャンパス駅西口」	駒木台北 (約10分)	徒歩 5分
東武アーバンパークライン 江戸川台駅	東武バス	東口バスターミナル 「みどり台経由柏の葉キャンパス駅西口」ゆき	東大西 (約15分)	徒歩 5分
つくばエクスプレス 柏の葉キャンパス駅	東武バス	西口バスターミナル 「流山おおたかの森駅東口」ゆき	県民プラザ (約15分)	徒歩 1分
つくばエクスプレス 柏の葉キャンパス駅	東武バス	西口バスターミナル 「江戸川台駅東口」ゆき	東大西 (約10分)	徒歩 5分
東武アーバンパークライン、TX 流山おおたかの森駅	東武バス	東口バスターミナル ※TX→つくばエクスプレス 「柏の葉キャンパス駅西口」ゆき	県民プラザ (約20分)	徒歩 1分
東武アーバンパークライン、TX 流山おおたかの森駅	流山 グリーンバス	西口バスターミナル 美田・駒木台ルート (時計回り11分、反時計回り16分)	県民プラザ 前	徒歩 2分

さわやかちば県民プラザではたくさんの講座やイベントを行っています。

県民プラザ

詳しくはHPをご覧ください。

ツイッター（Twitter）で最新情報発信中。<https://twitter.com/Kenminplaza>

