



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29年6月24日（土）
- 時 間 午前9時30分から正午
- 会 場 さわやかちば県民プラザ
多目的研修室1・アゴラ
- 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PRO・スマ歩検定官
 - ・柏の葉ポールウォーキング代表理事・健康づくり生きがいアドバイザー
- 定 員 健康寿命延伸を願う県民14名
 - ・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。
（300円でレンタルもできます）
 - ・申込多数の場合は抽選となります。
- 受講費 700円(当日徴収)
 - ・リーダーズマニュアル代及び保険料
 - ・準備の都合上、受講決定後は当日キャンセルの場合も
お支払いいただきます。
- 締切り 6月17日(土)

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. 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、返信用表面に受講者の住所氏名を、それぞれご記入ください。

(2) 総合受付で申し込む場合：返信用のはがきをご持参のうえ、所定の用紙でお申し込みください。

申込・問合せ先 〒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 04-7140-8615

継続的な生涯学習の励みとしてちばネット手帳をご活用ください



さわやかちば県民プラザでは、当所や各種生涯学習機関等で実施されている講座の学習計画・学習記録が書き込める「ちばネット手帳」を配布しています。1時間程度の講座を1単位として手帳に記録していきます。手帳を送付していただくと「ちばネット」に登録され、積み重ねた単位により、千葉県が「奨励証」を交付しています。

ちばネット手帳が活用できる県民プラザの主な講座

1 ちば県民カレッジ各講座

平成26年から28年までの3年間に県民プラザの講師養成講座を受講した方が講師となって、年間10講座程度開催します。

2 柏の葉アカデミア講座

No	月	日	曜	内 容
1	7	2	日	家庭で楽しむ果樹栽培
2	8	6	日	まちづくりに関する講座
3	9	10	日	千葉県立中央博物館との連携講座
4	10月			東京大学柏キャンパスとの連携講座

3 総合講座

No	月	日	曜	内 容
1	8	27	日	食に関する講座
2	9月			安全に関する講座

※ 詳細はそれぞれの事業チラシやホームページでご確認ください。