

2024年度



2024-05-19

## ノルディック ウォーキング 第1(日)・第3(水)

北欧フィンランドを発祥の地とするノルディックウォーキング。ポールを両手に持って後ろに押し出す動きをすることで、使わずにいた上半身の活動量が格段に高まる、バランスのよい全身運動です。身体の90%の筋肉を使うといわれており、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するともいわれています。つまり体力づくり・スタミナアップ・減量などにとっても効果的です。

平山台文化スポーツクラブでは、下記の日程で実施しております。みんなで楽しくウォーキングしましょう！

月	実施日	時間	備考
4月	7(日)・17(水)	9:30 ～ 11:30	17(水)都立陵南公園 集合 JR 高尾駅北口 10:00 弁当持参
5月	5(日)・15(水)		
6月	2(日)・19(水)		6月19日(水) 塩船観音 東青梅駅北口 10時
7月	—		<お休み>
8月	—		<お休み>
9月	18(水)		
10月	6(日)・16(水)		※遠征予定 16(水)
11月	3(日)・20(水)		※遠征予定 20(水)
12月	1(日)・18(水)		
1月	15(水)		
2月	2(日)・19(水)		
3月	2(日)・19(水)		

※遠征時の集合場所等は、お電話またはHPにてご確認ください！

参加費 400円(会員 200円) / ポールレンタル 200円

※遠征の時のみ 参加費 600円(会員 500円)

- 服装 : 歩きやすい服装・靴で、両手を使えるように！
- 持ち物 : 飲み物・汗拭きタオル・小銭 or バスモ等(帰りにバス・電車など利用する場合もあるため)
- 集合/解散 : 基本的にクラブですが、変更になる場合もありますので、HP等でご確認ください。
- 7月・8月は、暑さを避け活動を休止いたします。
- 雨天の場合は、中止となります。



一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ Tel/Fax 042-506-9979

mail hiravamadai@hop.ocn.ne.jp



NW 遠征

日時 11月20日(水)

場所 大栗側川から多摩川を歩く

集合 聖跡桜ヶ丘駅西口

10時集合

参加費 600円(会員  
500円)

### ポッチャ教室

11月9日(土)

11月30日(土)

12月7日(土)

12月21日(土)

場所 平山台健康・市民支援センター

集会室 1-3 ほか

13:30~16:00

持物 室内上履・飲み物・タオル

参加費 200円

11月17日(日)

13:30~16:30

ポッチャ体験会

平山台体育館

事前に事務局まで  
ご連絡ください。

506-9979