元気すこやか事業

# ポールウォーキング講座

第4期





ポールウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、
正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるように
なります。このウォーキングスタイルは、転倒予防と
身体バランスの改善に効果があります。

**日 時**　2027年1月8日～3月5日　毎週金曜日
9:30～10:30　全8回　（※1月29日を除く）

**対 象**　渋谷区に住所を有する65歳以上で、事業参加にあたり他の人の介助を必要とせず、記名式アンケートに回答可能な方

**定 員**　15名（抽選・はじめての人優先）

**会 場**　渋谷区かんなみの杜・渋谷（渋谷区神南1－8－6）

**持ち物**　①マスク（共有部分着用）②飲み物　③タオル　④室内履き

**申 込**　申込期限　2026年11月30日(月)まで（消印有効）
※申込方法については、裏面をご覧ください。

問合せ　渋谷区かんなみの杜・渋谷
（月～金　9:00～17:00）
03-5784-3872
FAX 03-5784-3876

## 受講にあたり

・天候により内容変更・中止になる場合があります。
・施設入口で検温を実施し、施設内(共有部分)はマスクの着用を必須とし、講座中は任意となります。
・講座の初回と最終回に記名式アンケートと体力測定(握力、バランス能力、歩行能力)がございます。
・車・自転車・バイクでの来館はできません。
・体調のすぐれない場合(発熱、せき、睡眠不足、過労など)は参加をご遠慮ください。
・病気やケガなどで療養された方は、あらかじめ医師に運動の許可を受けてからご参加ください。

## 申込方法

**往復はがき・応募フォームのいずれか1件を選び、お申込みください。**

＜記載内容＞

①『ポールウォーキング講座』　②郵便番号と住所　③氏名（ふりがな）
④**生年月日**・年齢　⑤電話番号

### 往復はがき

【裏】

郵便往復はがき □□□□□□□

返信

あなたのお名前

あなたの住所

講座申込書

①ポールウォーキング講座
②郵便番号と住所
③氏名（ふりがな）
④**生年月日**・年齢
⑤電話番号

【表】

郵便往復はがき 1500041

往信

渋谷区神南1−8−6

渋谷区かんなみの杜
・渋谷行

（決定通知用）

何も記入しないでください

### 応募フォーム

●PC用サイト
https://ws.formzu.net/fgen/S58197034/

●スマートフォン用サイト
https://ws.formzu.net/sfgen/S58197034/

・応募フォームで応募していただいた方にはメールにて当落通知を送付いたします。
・【@gmail.com】【@formzu.com】からのメールを受信できるように設定してください。

**注 下記注意事項に該当するお申込みをした場合、無効となりますのでご注意ください。**

- 2026年10月～2027年3月に実施している元気すこやか事業運動講座(ポールウォーキング第3期を除く)にご参加されている方はお申込みできません(同期間に運動講座を複数受講することになるため)。
- 重複申込(複数件での申込)は不可です。
- 1件の申込で複数名応募することはできません。1人1件お申し込みください。

※初回までに当選者からキャンセルの申し出があった場合は、落選者のうち、最初の抽選で次点の方から順次繰り上げ当選の電話連絡を致します。

※申込情報は個人情報の保護に関する法律に基づき本講座のみに使用し、終了後は破棄します。

主催：渋谷区介護保険課介護総合事業係　　運営：社会福祉法人エンゼル福祉会