

令和8年度 シニア世代の



# ポールウォーキング教室

2本の専用ポールを使って歩行運動(ポールウォーキング)を行い、  
転びにくい体づくりを目指す全7回の教室です。

楽しく歩いて歩行力をアップしましょう！初めての方も大歓迎です！

※専用のポールは教室で貸出します

《対象者》 古河市内にお住いの65歳以上の人で、全日程参加できる人

《定員》 各コース30名(定員を超えた場合は抽選となります)

《日程》 裏面をご覧ください

《会場》 ①古河福祉の森会館(古河市新久田271-1)

②共和電設とねミドリ館(古河市前林1953-1)

《講師》 健康運動指導士 他

《参加費》 無料

古河福祉の森会館は午後コース  
共和電設とねミドリ館コースは午前コース

《申込期間》 令和8年8月5日(水)～8月21日(金)まで

《申込方法》 希望の会場を選び、①または②の方法でお申し込みください。

①高齢介護課窓口または電話(土日・祝日除く)

②インターネット(24時間対応可)

インターネットでの申し込みはこちら

※申し込みの際、身体の状態等を伺います



《申込・問合せ先》

古河市役所 高齢介護課(総和福祉センター「健康の駅」内)

古河市駒羽根1501番地

TEL:0280-92-4921



## 《 日 程 》

### ① 古河福祉の森会館コース（時間：午後 2 時～3 時 30 分）

会場	古河福祉の森会館
1	9月28日（月）
2	10月5日（月）
3	10月19日（月）
4	11月2日（月）
5	11月16日（月）
6	11月30日（月）
7	12月14日（月）

### ② 共和電設とねミドリ館コース（時間：午前 10 時～11 時 30 分）

会場	共和電設とねミドリ館
1	10月7日（水）
2	10月28日（水）
3	11月11日（水）
4	11月18日（水）
5	11月25日（水）
6	12月9日（水）
7	12月16日（水）

※天候によっては屋外で実施する場合がありますので、必要な方は帽子、リュックサックやウエストポーチ等(両手のあくもの)をご用意ください。

