

第7回 全国地域おこし名人・達人サミット in 掛川

プレ企画 第1弾

ポールdeウォーク講座

2026年

7月4日(土)

13:00 開場

17:30 終了

正しく歩いて、心も体も元気に！

専用のポールを使って正しく歩くことで、
姿勢改善や転倒予防、健康増進につながります。
歴史あるまちを歩きながら、心地よい時間を
ご一緒しませんか。



会場 掛川市美感ホール
静岡県掛川市亀の甲1丁目13番7号
参加費 500円
内容 美感ホールで講義を受け、掛川城
周辺を歩きます。
定員 50名

雨天の場合は室内でウォーキングします。

第1日目：7月4日(土)

- 13:00 開場
- 13:30 主催団体あいさつ(はじめに)
(一社)日本社会連帯機構 代表理事 山本 幸司
【本サミット 発起人・実行委員】
- 13:45 座学「ポール de ウォークの目的と効果」
(一社)ソーシャルフィットネス協会 代表理事 杉浦 伸郎
【ポールウォーキング開発者】
- 15:00 休憩
- 15:15 実践「ポールを手に杉浦コーチと歩いてみよう！」
～歴史あるまちの散策ウォーク～
- 17:15 閉会あいさつ
- 17:25 事務連絡
- 17:30 終了

※スケジュールは変更になる場合があります。

ポール deウォークとは？

2本のポールを使って歩く
フィットネスウォーキングです。
上半身も積極的に使うことで、
運動効果が高まり、
誰でも安全に、楽しく
続けられるのが特徴です。



持ち物・服装

動きやすい服装・運動靴・飲み物・
タオル・帽子など
※ポールは貸出しを予定していますが、
お持ちの方はご持参ください。



お申込みフォーム



6月26日までに
お申し込みください。

主催 (一社)日本社会連帯機構
共催 第7回全国地域おこし名人・達人サミット
in 掛川実行委員会
協力 (一社)ポール de ウォーク推進協議会
労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団
東海事業本部
後援 掛川市

一歩から、地域を元気に。



お申込み・お問い合わせ

【受付時間】平日 10:00～17:00
第7回全国地域おこし名人・達人サミット
in 掛川実行委員会事務局
一般社団法人 日本社会連帯機構
メール: jssso@roukyou.gr.jp
TEL 03-6907-8051
FAX 03-4332-4524

杉浦伸郎（すぎうら・しんろう）氏

一社）ソーシャルフィットネス協会代表理事・一社）ポールDEウォーク推進協議会相談役
ポールウォーキング共同開発者・テラススタジオ1 2 1北鎌倉主宰

米スプリングフィールド大学大学院（健康教育・コーチング）修了。ケネスクーパー研究所（IAR）研究員を経て、世界最大級のフィットネス組織米フィットネス協会の日本代表に就任。以来、健康教育プログラムの研究開発とフィットネス指導者の養成に努める(5000人以上のフィットネス指導員に資格発行。延べ3万人以上の愛好者に健康ウォーキングを指導)。2006年に安藤邦彦スポーツドクター（整形外科専門医）と「ポールウォーキング」を開発し、地域・健康づくり、フレイル予防、全国の自治体におけるリーダー養成プロジェクトに関わり、健康政策への提言を国内外で積極的に展開。東日本大震災後、福島県伊達市に活動拠点（コーチズ伊達）を開設し、飯舘村避難高齢者仮設住宅での健康づくり支援や伊達市健康増進事業を10年以上に渡り推進（現地コーチ20名、シニアリーダー60名体制で地域・健康づくりサークルの自走化を実現）。蓄積されたノウハウを基に、現在は健康づくりコミュニティ資格のコーチ研修会をON/OFFラインで積極的に展開中。また、国際協力機構(JICA)健康増進技術移転部隊としてベトナムへ頻りに訪問し、ポールウォークコーチを定期的に養成している。

モットー： Think Globally, Act Locally (地球規模で考え、足元から行動)



申込日 [年 月 日] ★3人目以上は本紙をコピーしてお申し込みください。
6月26日までにお申し込みください。

FAX : 03-4332-4524 メール : jssso@roukyou.gr.jp (社)日本社会連帯機構

参加者名 1人目	[お名前]	
ご連絡先	[電話]	[メールアドレス]
参加者名 2人目	[お名前]	
ご連絡先	[電話]	[メールアドレス]