

# 続けて健康！歩行運動で健康寿命を延ばしましょう 「ノルディックウォークでまち歩き・ハイキング」

主催：エンジョイノルディックウォーク倶楽部 TOKYO（会員登録制）  
2023年度（新規・更新）会員：年間保険料¥1,100（翌年3月まで有効）

6月25日(日)  
「100年の杜“明治神宮”」  
JR原宿駅改札  
集合：10時 **終了しました**  
◎参加費 2,200円  
✂切 6/18



◎7月9日(日)  
「船堀タワーから旧江戸川・新  
川水辺の道を歩こう」  
集合：10時  
都営新宿線「船堀駅」改札  
◎参加費 2,200円  
✂切 7/2



◎8月6日(日)  
「江戸川・矢切の渡し」  
集合：10時 JR「松戸」駅改札  
◎参加費 2,200円  
矢切の渡し船代 200円  
(別途持参)  
✂切 8/27

◎9月10日(日)  
「清澄庭園に行こう」  
集合：10時  
大江戸線「清澄白川」駅改札  
◎参加費 2,200円  
入園料 65歳以上 70円  
一般 150円  
✂切 9/3



◎10月22日(日)  
「寛永寺から上野公園」  
集合：10時 JR「鶯谷」駅改札  
◎参加費 2,200円  
✂切 10/15

会員の皆様 「ノルディックウォークを続けて、体力アップ健康維持向上をめざしましょう」

(変更等の場合、予約エントリー者のみお知らせいたします) 雨天の中止の場合は、ご連絡いたします。

当日朝 体調管理を万全にご参加ください。アレルギーなどによるくしゃみなどがある場合は、マスクを着用ください。

**水分補給飲料・動きやすく速乾性伸縮性のあるウエア**・帽子・タオル・着替え・UV・防寒防風等各自  
スポーツ用リュック(前がとめられるもの)・ウエストバック、マイポール等 ご準備の上、ご参加ください。

(修理中などでポールを持参できない場合は、レンタルポールを準備いたします。要予約@550円)

シューズ(ひもあり(足首の横ブレ・転倒を防ぐ)靴底あり(歩いても疲れにくい)滑り防止)

上履き、サンダルでの参加は、ご遠慮ください。

歩行運動中:マスクを活用したい場合は、スポーツ用等 熱中症にご注意ください。

申込:メール予約開催 1週間前まで 当日参加費を名前記載でお釣りの現金までご持参ください。

対象:おおよそ5キロ~7キロ程度歩ける方

(退会の場合は、お知らせください)

キャンセル:予約後、前日までに連絡なく休まれた方は、費用が発生します。