

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 **終了しました**
集合：10時
◎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。