

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）
新規会員随時・年間保険料¥1,100円 2024年度更新会員：2月から受付

◎2月11日(日)
映画の街調布を歩く
京王線「調布駅」改札

集合:10時

◎参加費：2,500円
〆切 2/4



◎3月31日(日)
桜の隅田川テラスと芭蕉俳句の散歩道
都営大江戸線「清澄白河駅」改札

集合:10時

◎参加費：2,500円
〆切 3/24



◎4月28日(日)
横浜マリンウォーク
東急東横線「馬車道駅」改札

集合:10時

◎参加費：2,500円
〆切 4/21

◎5月26日(日)
東京ノルディック・ウォークフェスタ 2024
(お台場)
午前の部・午後の部
参加希望の方 チラシ配布予定
共催：全日本ノルディック・ウォーク連盟
東京都ノルディック・ウォーク連盟

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をいたします) 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ェア・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)

ジーンズ、上履き、サンダルでのご参加は、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

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にしご持参ください。

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。