

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

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

「吉祥寺コレクションアウトドアサミット」  
健康ウォーク吉祥寺 2022  
～井の頭公園を歩こう～ ブース受付  
10月15日（土）〇11時 〇14時  
16日（日）〇14時  
予約申込順 ◎参加費各回：無料  
会場：井の頭恩賜公園野外ステージ前



◎11月6日（日）  
「国立競技場外構ウォーキング・空の杜展望散策」  
集合：10時  
JR千駄ヶ谷駅改札  
◎参加費 2,200円  
〆切 10/30



◎12月11日（日）  
「漁師町の風情や歴史をたどるコース」  
集合：10時  
JR京葉線新浦安駅改札  
◎参加費 2,200円  
〆切 12/4



2023年  
◎1月8日（日）  
「深川七福神巡り」  
集合：10時  
都営地下鉄新宿線・  
大江戸線 森下駅 A7 出口  
◎参加費 2,500円  
〆切 12/28



会員の皆様 「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）

参加にあたって：**新型コロナワクチン接種済の方、ご参加可能です。**

当日朝 体温 37度 血圧 165/95mmhg 以下 体調管理を万全にご参加ください。

持ち物：水分補給飲料・動きやすく速乾性のある運動ウエア・帽子・サングラス・タオル・着替え・防寒等各自（ジーンズ×）

スポーツ用リュック・ウエストバック等（速乾及び背中の中をにがす）

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）

夏季歩行運動中：スポーツ用または透明マスクをおすすめ（マスクなしの会話ご遠慮ください）

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をしご持参ください。

対象：おおよそ5キロ～7キロ程度歩ける方 キャンセル：3日前まで連絡のない方は、費用が発生します。

お問合せ：大方ことみ 090-1468-8896 ※ルディックウォーク歩き方練習会は別途開催中です。