

# 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

◎1月7日（日）  
日本橋七福神めぐりとコレド室町・日本橋  
都営新宿線浜町駅 改札  
集合：10時  
◎参加費：2,500円  
〆切 12/25



◎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



◎3月2日（土）午前  
市民と歩く「三宅島イキイキウォーキング」  
参加費：無料  
午後 ひょうたん山 権取神社  
参加費：2,500円  
東海汽船  
往路 3/1（金）22時夜行発 1泊2日  
復路 3/3（日）13時半  
竹芝桟橋特2⇔三宅島  
宿泊：夕景予定 希望者1月末まで

※東京ノルディック・ウォークフェスタ2024  
5月26日（日）お台場 予定

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）

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なしてご持参ください。

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。