

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（登録制）
新規会員随時・年間保険料¥1,100円 2025年度更新は、2月より



会員◎10月6日(日)
東海道川崎宿に行く第2弾
京浜急行「立会川」駅改札口
集合:10時
◎参加費：2,500円
×切 9/29

会員◎11月24日(日)
上野・谷中散策めぐり
JR「東京」駅改札口外丸の内中央広場
集合:10時
◎参加費：2,500円
×切 11/17

会員◎12月8日(日) リベンジ企画
東京タワー・麻布台ヒルズ・有栖川公園
都営三田線「芝公園」駅改札口～A4
集合:10時
◎参加費：2,500円
×切 12/1

会員◎1月5日(日)
浅草七福神 運氣アップコース
メトロ銀座線「田原町」駅改札口
集合:10時
◎参加費：2,500円
×切 12/25

一般◎予約後 当日支払い

11月2日(土) 都民スポレク 都立戸山公園やくどうの広場 (コース：1キロ・3キロ/午前・午後)
参加費 500円 レンタルポールあり 500円
申込 FAX/メール 東京都ノルディック・ウォーク連盟

11月17日(日) 武蔵国分寺公園 3キロ～5キロ
申込電話 スポーツハイツ 集合 国分寺駅改札口 参加費 2500円 マイポールの方

1月19日(日) 神代植物公園深大寺 3キロ～5キロ
申込電話 スポーツハイツ 集合 神代植物公園前停留所 参加費 2500円 マイポールの方

一般◎事前申込振込み 10月1日～12月27日

1月26日(日) 東京ノルディック・ウォークフェスタ 2025in 昭和記念公園
(コース：1キロ・3キロ・5キロ)

参加費 事前 2000円 当日 2500円 レンタルポールあり 500円
申込 FAX/メール 東京ノルディック・ウォークフェスタ実行委員会・東京都ノルディック・ウォーク連盟

「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」

(雨天中止や時間変更等の場合、予約エントリー者のみ当日、7時までにお知らせをいたします)

当日朝 体調管理を万全にしてご参加ください。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・防寒防風等各自ご準備必要
スポーツ用リュック(前がとめられるもの)、ノルディックウォークポール ご準備の上、ご参加ください。

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)

※伸縮性がないパンツ・ジーンズ、靴底がうすい靴やサンダルでの参加は、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に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 定員各回 20名 催行 5名より

予約後のキャンセルは前日までにまた、当日、集合時刻に間に合わない場合は必ずご連絡ください。

お問合せ:エンジョイノルディックウォーク倶楽部 TOKYO

大方ことみ 090-1468-8896 ショートメール可 メール kotomi.ahc21@docomo.ne.jp
(会員登録新規の方は、名前、住所、携帯連絡先が必要です。)