

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◎1月5日(日)

浅草七福神 運氣アップコース

メトロ銀座線「浅草」駅マツヤ改札出口

集合:10時

◎参加費：2,500円

おやつ付き お昼は、各自

駒形どぜうに行く方は、ごいっしょいたします。



会員◎2月9日(日)

池上本門寺と池上梅園（入場料 100円）

東急池上線「池上」駅改札口

集合:10時

◎参加費：2,500円

メ切 2/2



会員◎3月16日(日)

神田川を歩こう

有楽町線「江戸川橋」駅改札口

集合:10時

◎参加費：2,500円

メ切 3/23

新年度の予定

◎4月13日(日) 江の島

◎5月11日(日) 生田緑地向ヶ丘遊園

一般

◎予約後 当日支払い

1月19日(日) 神代植物公園深大寺 メ切 1/12

申込電話 03-3316-9981 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

◎事前申込振込み ～12月27日（コース午前・午後：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

1月26日(日) サントリーロコモアノルディック・ウォークフェスタ 2025in 東京/昭和記念公園

スポーツエントリー受付中

「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 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。）