

# 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：年間保険料¥1,100（翌年3月まで有効）



## 2023 年初歩き

◎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



深川七福神一覧

神社・お寺名	七福神
深川神明宮	寿老人
深川稲荷神社	布袋尊
龍光院	毘沙門天
円珠院	大黒天
心行寺	福祿寿
冬木井天堂	弁財天
富岡八幡宮	恵比寿



◎2月5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 1/29



◎2月11日（土祝）

「三宅島天然火山体験  
遊歩道を歩いてみよう」

行き 2/10 夜行 22 時半発・特 2

帰り 2/12 昼発・2 等和室

東海汽船大型船橋丸往復

宿泊 ホテル海楽

2 人部屋@11,000 円（朝夕付）

1 人部屋@12,200 円（朝夕付）

/11 到着朝食休憩別途 2,100 円



◎3月26日（日）

「千鳥ヶ淵緑道  
春一番お花見に行こう」

集合：10時

東京メトロ東西線

九段下駅 2 番出口

◎参加費 2,200 円

〆切 3/19



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）宿泊等の場合は、キャンセル料がかかります。

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 体調管理を万全にしてご参加ください。

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（前がとめられるもの）・ウエストバック等

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）

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 ※ノルディックウォーク歩き方練習会は別途開催中です。