

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」

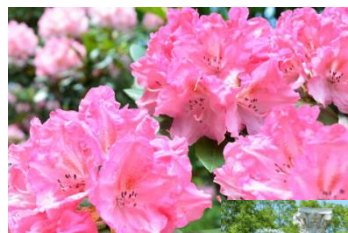
主催：エンジョイノルディックウォーク倶楽部 TOKYO（会員登録制）
2023年度（新規・更新）会員：年間保険料¥1,100（翌年3月まで有効）



◎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



◎5月14日（日）
「秩父ミュージックパークに行こう」
西武秩父駅よりバス乗車
9時30分予定
◎参加費 2,200円
〆切 5/7



◎6月25日（日）
「船堀タワーから旧江戸川から
新川水辺の道を歩こう」
集合：10時
都営新宿線「船堀駅」改札
◎参加費 2,200円
〆切 6/18



◎7月9日（日）
「未定」
集合：10時
JR
◎参加費 2,200円
〆切 7/2

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、マスクをおすすめ。

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、マイボール等

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：マスクを活用したい場合は、スポーツ用等 熱中症にご注意ください。

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ない金額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（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。

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。