

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 2024年度更新会員

◎7月14日(日)
東京タワーから行く人気スポットめぐり
都営三田線「芝公園」駅 A4 出口
集合:10時
◎参加費：2,500円
〆切 7/7



◎8月4日(日)
宮沢湖メッツアビレッジを楽しむ
ノルディックハイキング
西武池袋線「飯能」駅改札口
集合:10時
(バス乗車 200円別途準備必要)
◎参加費：2,500円
〆切 7/28

metsä.

西武池袋線「飯能駅北口」1番乗場より
「メッツア」行き直行バス
(国際興業・西武バス・イーグルバス運行)及び
「メッツア」経由武蔵高萩駅「行き路線バス
(イーグルバス運行)、メッツア停留所下車

metsä
village.



◎9月16日(祝月)
そなエリア東京から行く豊洲場外エリア
ゆりかもめ「有明」駅改札口
集合:10時
◎参加費：2,500円
〆切 9/9



「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)、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)

※ジーンズ、上履き、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 定員各回20名

キャンセル:予約後、前日までに必ずご連絡ください。

お問合せ:大方ことみ 090-1468-8896 ショートメール可 メール kotomi.ahc21@docomo.ne.jp

(新規の方は、名前、住所、携帯連絡先が必要です。)