

ノルディック ウォーキング

歩くコースの距離約3.9キロ(約1時間)

日常的な歩行に支障のない60歳以上の方！

①2月 5日(木) 【予備日2月12日(木)】

目的地：荒川八丁目公園 ※現地解散となります

②2月20日(金) 【予備日2月27日(金)】

目的地：荒川自然公園 ※現地解散となります

両日共に10:00~12:00(9:30から~受付)

定員：各日程先着10名 参加費：600円

(ポールレンタルの場合は別途200円)

★セミナーハウス受付窓口にて参加費をお支払いください

申込期間：実施日の前日まで

申込方法：当施設受付窓口またはお電話 ☎03-3611-9070

服装：動きやすい服装・履きなれた歩きやすい靴

持ち物：両手が空くリュックまたはウエストポーチ

飲み物・タオル・お持ちの方はポール

雨天時は予備日に延期 ※予備日も雨天の場合は中止



担当講師：巢籠優作

資格：特定非営利活動法人

日本ノルディックウォーキング協会

ノルディックウォーキングインストラクター

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド
(墨田区総合運動場)

