

ノルディック ウォーキング

日常的な歩行に支障のない60歳以上の方！

- ①3月23日(月) 【予備日3月30日(月)】
- ②4月 2日(木) 【予備日4月 9日(木)】

歩くコースの距離約4.4キロ(約1時間)

東白髭公園と汐入公園の桜を見ながら歩きましょう!!!

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)

