

ノルディック ウォーキング



ノルディックのポールの
使い方を教えますので初めての方
でも大歓迎です！

隅田川沿いを楽しく
歩きましょう！



担当講師：水野秀映 他1名

資格：(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

歩くコースの距離：約4キロ

集合・解散場所：墨田区総合運動場

時間：①3月6日(月)【予備日3月13日(月)】
②3月20日(月)【予備日3月24日(金)】 } 9:30~11:00
(受付9:00~)

定員：各日程先着10名ずつ

対象：日常的な歩行に支障のない65歳以上の方

参加費：600円(ポールレンタルの場合は別途200円)

*当日セミナーハウス受付にて現金払い

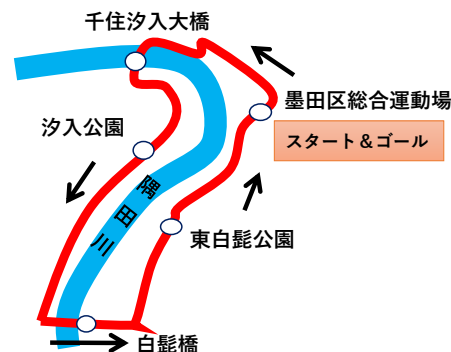
服装：動きやすい服装、履きなれた歩きやすい靴

持ち物：両手が空くりュックまたはウエストポーチ、
飲み物、タオル、ポールをお持ちの方はポール

申込期間：実施日の前日まで

申込方法：当施設受付またはお電話

雨天時は予備日に延期 * 予備日も雨天の場合は中止



<当日の流れや注意点>

- ・服装：動きやすい服装、履きなれた歩きやすい靴。
- ・持ち物：両手が空くりュックまたはウエストポーチ、飲み物、タオル、ポールをお持ちの方はポール。
- ・当日墨田区総合運動場受付にて、同意書をご記入いただいた後に現金でお支払い。
- ・受付は当日9時からスタートします。9時20分までにお越し下さい。
- ・雨天中止、延期の場合のみ前日の17時~19時の間にお伺いした電話番号にお電話いたします。
- ・当日体調がすぐれない場合や歩行が難しい場合は無理はせずにご連絡ください。

電話番号：03-3611-9070(墨田区総合運動場)