

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 2025 年度受付中

◎7月13日(日)

ポールで GO 荻窪三庭園をめぐる
JR 中央線「荻窪」駅改札口

集合:10 時

◎参加費：2,500 円

〆切 7/6



◎8月3日(日)

秋川溪谷に行こう

JR 五日市線「武蔵五日市」駅改札口

集合:9 時 30 分 10 時台バス乗車予定

〇参加費：2,500 円

〆切 7/27

予定

◎9月7日(日) 馬事公苑周辺

◎10月26日(日) こどもの国

◎11月2日(日) 白丸を歩く



他ノルディック・ウォークのご案内 下記、大方ことみまで予約可

〇7月12日(土) 立川駅 諏訪の森夏祭り 16 時～ ノルディック・ウォーク体験 参加無料 レンタルポールあり

〇7月19日(土) GOTO ノルディック・ウォーク みなとみらい駅中央改札口 10 時 会員 1500 円 R ポール 500 円

〇8月9日(土) GOTO ノルディック・ウォーク みなとみらい駅中央改札口 10 時 会員 1500 円 R ポール 500 円

〇9月20日(土) GOTO ノルディック・ウォーク みなとみらい駅中央改札口 10 時 会員 1500 円 R ポール 500 円

〇9月28日(土) 都民スポレクふれあい大会「ノルディック・ウォーク」芝公園 戦時遺跡ガイド付き

予約 8/1～ 当日参加費 500 円 集合：芝公園 4 号地多目的運動広場 9 時半受付

〇10月4日(土) 吉祥寺コレクションアウトドアサミット 会場：井の頭恩賜公園野外ステージ

午前の部 11 時～ 午後の部 13 時半～ 参加無料 レンタルポール 予約

主催 武蔵野商工会議所 商業部会 主管 全日本ノルディック・ウォーク連盟

〇10月18日(土) ポールで GO～ファミリーノルディック・さんぽ～（歩き方練習あり）

一般・高齢者・親子 参加費 500 円 レンタルポール 500 円 集合 13 時 立川 子ども未来センター102 会議室

予約下記まで

〇11月9日(日) 昭和記念公園有料エリア 10 時 JR 青梅線 西立川駅 @2500 円

予約電話 03-3316-981 (10月1日～) スポーツハイツ

「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ェア・帽子・タオル・着替え・UV・防風等各自ご準備必要
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）

※伸縮性がないパンツ・ジーンズ、靴底がうすい靴やサンダルでのご参加は、ご遠慮ください。

申込:メール予約開催 1 週間前まで 当日参加費は名前記載で封筒に入れて、お釣り銭なしでご準備ください。

対象：おおよそ 5 キロ～7 キロ程度歩ける方 定員各回 20 名 催行 5 名より

予約後のキャンセルは前日までにまた、当日、集合時刻に間に合わない場合は必ずご連絡ください。

お問合せ:エンジョイノルディックウォーク倶楽部 TOKYO