

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 年度更新受付中

◎4 月 13 日(日) 神田川を歩こう

JR「高田馬場」駅改札口

集合:10 時

◎参加費：2,500 円

×切 4/6

◎5 月 11 日(日)

生田緑地向ヶ丘遊園

小田急線「向ヶ丘遊園」駅改札口

集合:10 時

◎参加費：2,500 円

×切 5/4

◎6 月 29 日(日)予定



一般

◎当日支払い マイポールの方 参加費 2500 円 **申込電話 03-3316-9981 スポーツハイツ**

①4 月 6 日（日）予約申込 ～3/30 戸山公園箱根山お花見 集合 JR 高田馬場駅改札口

②6 月 22 日（日）予約申込 5/15～6/15 東京ポートシティ竹芝浜離宮恩賜庭園 集合 JR 田町駅改札口

◎事前申込（当日受付はありません）会員の方のみ期日まで担当者へ持参申込

5 月 25 日（日）予約申込 3/15～4/30 サントリーロコモアノルディック・ウォークフェスタ in 横浜/臨港パーク
（コース午前・午後：1 キロ・3 キロ・5 キロ）参加費 事前 2000 円 レンタルポールあり 500 円

「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 当日参加費を名前記載でお釣り銭なしでご持参ください。

対象：おおよそ 5 キロ～7 キロ程度歩ける方 定員各回 20 名 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

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

（会員登録新規の方は、名前、住所、携帯連絡先が必要です。）