

# ＜浅草・すみだ川！！ノルディック・ウォーク＞ ☆スカイツリーをみながら☆川沿いをウォーキング☆ 新しいウォーキングスタイルと一緒に歩きましょう！！

☆初心者の方歓迎！（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟＜公認指導員＞による指導

- ☆新しいスタイルのウォーキング ＜ノルディック・ウォーク＞ が体験できます。
- ☆2本のポールを持つことで、安全に効率よく全身運動ができます。
- ☆脚、腰の負担が軽減され、姿勢のよいウォーキングができます。

主催： 東京ノルディック・ウォーク

講師： ウォーキングライフマイスター及び公認指導員

注意： 水分補給できる装備。両手の空くバック等（ペットボトル持参）ご準備下さい。  
 運動しやすい服装、シューズをご準備下さい（冬場は帽子、手袋等 暖かい服装、装備で）

日程： 1月 14日（土）

開催場所 浅草、隅田公園周辺  
 約5km、ショートコース有り

集合場所 かつぱ祭り（もんじゃ・お好み焼き 店舗）  
 03-5806-8839  
 （地下鉄 銀座線 田原町駅・3番出口から3分）  
 （浅草方面端）

集合時間 15:00 開催15:15～2時間程度

参加費： ￥500-（保険代含む）  
 別途 レンタルポール代 ￥500-

お申込： 前日の午後12時まで受付。  
 （メールもしくはFAXでお申込みください。  
 当日の変更等あればご案内いたします。）

電話携帯 090-3404-7762 （ニシナ）  
 Eメール [a-nishina@mountain.ocn.ne.jp](mailto:a-nishina@mountain.ocn.ne.jp)  
[an272-an0824@docomo.ne.jp](mailto:an272-an0824@docomo.ne.jp)  
 FAX 047-325-1154

※ウォーキング後、＜かつぱ祭り＞で「もんじゃ」を是非ご賞味下さい！！  
 皆様と一緒に飲みましょう！！（自由参加）



※雨天中止（連絡致します）

※3番出口から浅草通りで郵便局の前を通り  
 一つ目の信号を右に80m先左側の角です。  
 ＜かつぱ祭り＞ 直接店舗にお越し下さい。  
 ＜かつぱ祭り＞にて荷物預かり可能。  
 着替えも可能です。

## ＜お申込み書＞

FAX 047-325-1154

参加日： 1月 14日（土曜日）

名前	年齢：	性別： 男性・女性
郵便番号	住所	
電話番号	FAX番号	
レンタルポール必要： 不要 ・ 要	体験経験： あり ・ 初めて	
メールアドレス：		