

# ＜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： 東京都ノルディック・ウォーク連盟

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。

日程： 毎月 第2土曜日

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 15:30 開催15:45～2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。  
(メールもしくは電話、FAXでお申込み下さい。  
当日の変更等あれば別途ご連絡致します。)

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）



※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： 月 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：