

# ☆無理なく 安全に しっかり歩く☆ くやさしい ノルディック 浅草・すみだ川>A

☆ (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

☆ 参加者の方に応じて無理なく安全な指導を致します。

☆ 2本のポールを持つことで、安全にバランスよく、しっかりしたウォーキングができます

☆ 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 東本願寺、すみだ川周辺  
～2kmぐらい。対象者により

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 10:30 開催10:45～1時間30分程度

参加費： ￥500-(保険代含む)  
別途 レンタルポール代 ￥500-

お申込： 前日まで受付。  
(メールもしくは電話でご相談、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 [an272-an0824@docomo.ne.jp](mailto:an272-an0824@docomo.ne.jp)  
Eメール [a-nishina@mountain.ocn.ne.jp](mailto:a-nishina@mountain.ocn.ne.jp)

※雨天中止(連絡致します)



東京メトロ銀座線 田原町駅  
3番出口から徒歩5分

※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>

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：