

# ☆神宮外苑！！ノルディック・ウォーク☆ 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： (社)全日本ノルディック・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  
副学術委員長 川内先生 (小金井リハビリテーション病院副院長)

注意： お荷物はお預かりできませんのでご了承下さい。 ※雨天中止(連絡致します)  
水分補給できる装備。両手の空くバック等準備下さい。  
運動のしやすい服装、シューズでお越し下さい。

日程： 1月 7日(土) 第1土曜日  
1月21日(土) 第3土曜日

開催場所： 神宮外苑周辺  
約5km、ショートコース有り

集合場所： JR千駄ヶ谷駅 駅前 交番 横

集合時間： 14:45 開催15:00～2時間程度

参加費： ￥500-  
(受講料、ポールレンタル料、保険料含む)

お申込： 前日の午後12時まで受付。  
メール・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。

担当 坪井

メール [miketsuboi0@gmail.com](mailto:miketsuboi0@gmail.com)

FAX 03-3262-4923

携帯 090-3097-6351



※ 集合受付、オレンジ色のベストを着た  
担当者がおります。

<神宮外苑ノルディック・ウォーク お申し込み書>

FAX 03-3262-4923

参加日： 1 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： \_\_\_\_\_