

ノルディックウォーキング ポールウォーキング



2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、全身の90%の筋肉を使う全身運動で、通常のウォーキングよりも脚や腰への負担が少なく、バランスも取りやすいため年齢を問わずに楽しめます。

❀四季の彩を感じてリフレッシュ！ 健康増進を目指しましょう❀

開催日	コース (約6～7 km)	スタート 9:00	ゴール12:00
10月11日 (土)	鉄塔と櫓を仰ぐ、都市と自然の道 愛染院～宮本ファーム～八幡神社～向山庭園	練馬春日町駅 (大江戸線)	練馬駅
11月8日 (土)	宝登山(登りロープウェイ)～長瀬石畳 約8km 登りロープウェイ(別途料金)～石畳～月の石もみじ公園	秩父鉄道 長瀬駅 9時30分集合	上長瀬駅 解散15:00
12月13日 (土)	異文化を感じて【大使館巡り】 有栖川宮記念公園～狸穴公園～東京タワー	広尾駅 (東京メトロ日比谷線)	赤羽橋駅 (都営大江戸線)
1月10日 (土)	新春！【深川七福神】開運を授かりに 深川神明宮～龍光院～鶴岡八幡宮	森下駅 (大江戸線)	門前中町 (大江戸線)
2月14日 (土)	五街道の起点【お江戸日本橋】 日本銀行本店～福德神社～日本橋道路元票	小伝馬町駅 (東京メトロ日比谷線)	東京駅
3月14日 (土)	緑の散歩道を【平林寺】へ 西堀公園～本田緑道～野火止用水	東久留米駅 (西武池袋線)	平林寺

- ※ 対象 ・ 定員 : 大人 20名
- ※ 持ち物 : 保険証、飲物、タオル、雨具、ポール
- ※ 参加費 : 1,500円 保険代他(交通費、入場料等別途)
- ※ レンタルポール代 : 500円(紛失、損傷した場合は実費ご負担頂きますので充分なご注意をお願いします)
- ※ お申込み及び
お問合せ : 開催日の2日前迄に お名前・連絡先・年齢をご記入の上
下記の電話又はメール宛てにお申込み、お問合せ下さい。

- ・雨天の場合は当日7時30分迄に、中止または次週に延期を決定し参加申込みの方にご連絡します。
- ・催行内容は都合により変更する場合があります。



NPO法人スポーツコミュニティ桜 (SSC桜台)

☎ 090 - 1408 - 9900 (南波)

メール sakuradai.staff3@gmail.com

〒176-0002

練馬区桜台 3-28-1 練馬区立桜台体育館内



*この事業は公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています