

ノルディックウォーキング ポールウォーキング



ポールを使ったウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です!

地面をポールで突くことで膝や腰への負担が軽くなり、膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です!

花々を愛で・歴史や建物の魅力発見や和気あいあいとしたおしゃべりを楽しみ、健康維持増進を図ります。

🌸運動不足を解消して免疫力・筋力アップをさせませんか🌸

開催日	コース (約6~7 km)	集合 9:00	解散 12:00予定	参加費
10月12日 (土)	【レインボブリッジを歩いてお台場へ!】 第三台場~潮風公園~ガンダム	芝浦ふ頭駅 (ゆりかもめ)	台場 (ゆりかもめ)	1,000円
11月9日 (土)	【秋の城北公園を歩こう】 石神井川治水~茂呂遺跡~城北中央公園	江古田駅 (西武池袋線)	氷川台駅 (メトロ有楽町線)	500円
12月14日 (土)	【カテドラル大聖堂・東京の歴史と建物を観て歩く】 鬼子母神堂~カテドラル大聖堂~肥後細川庭園	練馬駅 (西武池袋線)	江戸川橋駅 (有楽町線)	1,000円
1月11日 (土)	【初春!日本橋七福神巡り】 笠間稲荷神社~水天宮~梶森神社	浜町駅 (都営新宿線)	人形町駅 (都営浅草線)	1,000円
2月8日 (土)	【玉川上水緑道を歩く】 玉川上水緑道~武蔵小金井公園	三鷹駅 (JR中央線 ・総武線)	武蔵小金井公園	1,000円

- ※ 対象 ・ 定員 : 18歳以上の方 20名
- ※ 持ち物 : 保険証・リュック又はウエストポーチ等、飲み物、タオル・雨具、ポール
- ※ 参加費 : 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。
- ※ コース (約6~7km) ・解散場所・時間等、変更する場合があります。
- ※ 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。



NPO法人スポーツコミュニティー桜 (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体育協会が支援しています。