

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！
- ・腰や膝関節の負担が軽減されるので腰痛防止にも効果的です！
- ・自然や季節を感じ、歴史や建物の魅力を発見して楽しく健康維持増進を図りましょう！



開催日	コース内容 (約6～7 km)	参加費	集合	解散
10月24日 (土)	【ノルディックウォーキング体験会】石神井公園 ポールの扱い方、歩き方を一から丁寧に練習します ・レンタルポール無料	500 円	石神井公園駅 (西武池袋線) 中央口改札 10:00	石神井公園 (西武池袋線) 12:00
11月28日 (土)	【北鎌倉】歴史感漂う和の散歩道 北鎌倉駅～建長寺～鶴岡八幡宮～由比ヶ浜 ・お弁当持参	1,500 円	池袋駅 (西武池袋線) 西武口改札 8:00	鎌倉駅 (JR) 15:00
12月12日 (土)	【歴史と自然豊かな皇居を一周】 北の丸公園～二重橋前～江戸城天守閣跡～日本武道館	1,000 円	九段下駅改札 (都営新宿線) 9:00	九段下駅 (都営新宿線) 12:00
1月9日 (土)	【新宿山ノ手七福神】 善國寺～巖嶋神社～太宗寺	1,000 円	飯田橋駅改札 (都営大江戸線) 9:00	新宿三丁目駅 (都営新宿線) 12:00
2月27日 (土)	【歴史ウォーク】上野の杜から谷中へ 東京芸術大学～一谷霊園～観音寺	1,000 円	上野駅 (JR) 公園口改札 9:00	日暮里駅 (JR) 12:00

別途企画

(公財)東京都スポーツ協会事業外

【自然のアスレチック鷹取山ハイキング】～海拔139m360度パノラマ～

石切り場、神武寺、磨崖山、歴史と展望台からの富士山、相模湾、房総を望む！

日時：令和9年3月27日(土) 集合：練馬駅（大江戸線）改札8：00 解散：15：00

対象：小学生以上 ・参加費：1,500円(交通費別途) ・お弁当持参



- ※ 対象 ・ 定員 : 60 歳以上の方 (6～7Km完歩できる方) 20名
- ※ 持ち物 : 保険証、飲物、タオル、雨具、ポール
- ※ 参加費 (枠内記載) : 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)
- ※ ご注意 : 歩きやすい靴や動きやすい服装で、両手が空くようお荷物はリュック等に入れて下さい。
- ※ 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。

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

