

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! 膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です
季節の花々などを愛で、地理や歴史を感じたり、和気あいあいのひと時をご一緒に! 楽しみましょう

※ 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	参加費
4月13日 (土)	【佃・月島】水の都の「いま・むかし」 住吉神社~石川島公園~月島もんじゃストリート	月島駅 (都営大江戸線)	月島駅 (都営大江戸線)	1,000円
5月11日 (土)	【狭山で茶摘み体験】☀️☀️ 若狭山の神市民の森~和田園(茶摘み)~小野家住宅	狭山ヶ丘駅 (西武池袋線)	狭山ヶ丘駅 (西武池袋線)	1,000円
6月8日 (土)	【湯島天満宮から隅田川へ】 上野恩賜公園~浅草寺~吾妻橋	本郷三丁目 (都営大江戸線)	浅草駅 (銀座線)	1,000円
7月13日 (土)	【ダイナミックな崖線を巡る】 殿ヶ谷戸公園~お鷹の道~滄浪泉園	国分寺駅 (JR中央線)	武蔵小金井駅 (JR中央線)	1,000円
9月14日 (土)	【防災体験 🚒】起震車・煙・消火器 練馬区立防災学習センター~光ヶ丘公園キャンプ広場	光ヶ丘体育館前	光ヶ丘体育館前	500円

- ※ 対象 ・ 定員 : 18歳以上の方 20名
- ※ 持ち物 : 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)や集合解散場所等を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。