

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。季節の花々や美味しいものを愛で、地理や歴史を感じたりと、和気あいあいの楽しい健康増進のひと時です。

♪ 運動不足を解消して免疫力をアップさせませんか！

開催日	コース (5~6km)	集合 9:00	解散 12:00	参加費
10月14日 (土)	【明治神宮】100年の杜 日本一の大鳥居~明治神宮御社殿~代々木ポニー公園	原宿駅 (JR山手線原宿口)	代々木駅 (・JR・大江戸線)	1000円
11月11日 (土)	【南蔵院鐘楼門】歴史を感じる町 渋谷園芸~学田公園~昔みそ・糺谷三郎右衛門	練馬文化センター 前広場	中村橋駅 (西武池袋線)	500円
12月9日 (土)	【明治神宮外苑】都心の緑に包まれて 神宮球場前~秩父宮ラグビー場~乃木神社	国立競技場駅 (都営大江戸線)	六本木駅 (都営大江戸線)	1000円
1月13日 (土)	賑わいを見せていた【としまえん】は今… 向山庭園~練馬城址公園	練馬文化センター 前広場	豊島園駅 (西武池袋線)	500円
2月10日 (土)	【大泉学園町】文化の香る、みどり豊かな地 大泉風紀地区公園~大泉学園町希望が丘公園	大泉学園駅 (西武池袋線)	大泉中央公園	500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、雨具、タオル、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(5~6km)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。



※上記事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。



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

11月23日(木祝) ノルディックウォーキング in 横須賀 ~海と歴史のまち~

コース: 海と近代化の歴史を垣間見る、よこすか海岸通りウォークを楽しむ
ヴェルニー公園~どぶ板通り~三笠公園~うみかぜ公園~馬堀海岸(ヤシの木の並木道)

対象・定員 小学生以上(小中学生は保護者同伴) 30名

集合 西武池袋線 練馬駅 8:00

解散 京浜急行本線 馬堀海岸駅 15:00

参加費 大人1000円・子供500円、別途:ポール代500円

