

街歩き散策

☆6月開催☆

ウォーキング・ノルディックウォーク

□コモ予防！メタボ予防！エクササイズに最適！！
手軽に始められるウォーキングで街の魅力を探しに行きましょう



- ①6月12日（日） 旧中川河川敷アジサイ見学～スカイツリー周辺散策（全行程約6km）
- ②6月25日（土） 総合体育館～江戸川河川敷 小岩菖蒲園散策（全行程約4km）

開催日	上記各開催日	＜悪天候が予想される場合は前日15時に中止を決定＞
時間/集合/解散	①10:00～12:30（9:45集合）	【集合】江戸川区役所正面広場 【解散】東京スカイツリー駅・押上駅
	①10:00～12:00（9:45集合）	【集合】江戸川区総合体育館 【解散】小岩菖蒲園・京成江戸川駅
定員/対象	15名（最低開催人数5名）	2kmの連続歩行ができる方
参加料	各回 1,500円（ノルディックポールレンタル代別途各210円）オリジナルタオル&ドリンク付き！	
持ち物	運動できる服装・タオル・水分・リュックサック・ノルディックポール（お持ちの方）、歩きやすい靴 ※ノルディックポールをお持ちの方は出来るだけご持参ください。	
講師	ノルディックウォーク連盟公認指導員 田村 秀人 吉野 陽子 原 満梨絵	
申込方法	5月18日（水）9時から窓口もしくは電話にてお申込み、開催日の3日前までに料金をお支払いください。 定員に空きがある場合には前日まで申込可。※入金後、自己都合でのキャンセルの場合返金はできません。	
お問い合わせ	江戸川区総合体育館 TEL：03-3653-7441	

参加者の方には
特別斡旋販売が
あります！