



ノルディックウォークで ～体力アップ・フレイル予防～

雨天
中止



参加費:¥1,100円/回
レンタルポール¥550/回
入会年間保険¥1,100 (翌年3月まで)
指導:全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部中島

開催日：土曜12月27日

都立井の頭恩賜公園

集合:動物園への御殿山橋下トイレ前

時間:10時半

開催日：土曜12月20日申込締切り12月12日

令和7年シニアスポーツ振興事業参加

別紙チラシ参照

国分寺お鷹の道遊歩道3kmコース

集合:都立殿ヶ谷戸公園無料エリア**時間:**9時半

(国分寺駅南口より5分)

主催:骨と関節がげんきになる会 ノルディックウォーク部

後援:100歳までウォーキング **協力:**有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ

お問合せ・予約:☎090-3530-8899 (中島輝明)

(ショートメール対応) 予約〆切開催2日前まで

<https://honekan-web.jimdosite.com/>

令和7年シニアスポーツ振興事業

ノルディック・ウォーク 3^{キロ}コース

……喜色満面・愉しく歩こう……



国分寺崖線の湧水道
おたかの道・武蔵国分寺公園

都会でもない
田舎でもない 心和らぐ散歩道

開催日 令和7年

12月20日(土)

雨天順延予定12月21日・荒天中止(HPにて)

対象:概ね60歳以上で

ポールをもって歩ける方

コース:3^{キロ}コース

時間:10時~13時 受付9時30分

集合:都立殿ヶ谷公園無料広場

申込:10月25日(土)~12月12日(金)

参加費:大人500円(当日持参)

レンタルポール無料(要予約)

定員:50名 事前予約 先着順

持ち物:水分補給水・歩ける靴と服装

帽子・タオル・両手が使えるバック

講師:全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員

注意:当日集合場所にはオレンジベストの
スタッフが待機しています。受付担当者にご案内しますのでお声掛けください。

公園には、専用駐車場は、ございません。
公共交通機関のご利用をお勧めします。



都立殿ヶ谷公園無料広場
地図内赤い矢印

【アクセス】
国分寺駅南口より徒歩5分



予約・お問合せ 一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟
Tel:03-3899-0848 mail:tokyo.nordic-walk@mbr.nifty.com

主催:東京都 ・ 一般社団法人東京都レクリエーション協会
主管:一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟
協力:一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会

令和7年シニアスポーツ振興事業

ノルデック・ウォーク3キロコース 参加申込書

一般社団法人東京都ノルデック・ウォーク連盟 御中

令和7年 月 日

申し込み代表者（参加者の中から選んでください）

氏 名

住所

連絡先（携帯電話）

	氏 名	性別	年齢	距離	ポール レンタル	ノルデック 経験
1		男・女		3キロ	必要 不要	あり なし
2		男・女		3キロ	必要 不要	あり なし
3		男・女		3キロ	必要 不要	あり なし
4		男・女		3キロ	必要 不要	あり なし
5		男・女		3キロ	必要 不要	あり なし

申込締め切り：令和7年12月12日（土）

申込先：一般社団法人東京都ノルデック・ウォーク連盟足立分室

TEL：03-3899-0848 FAX：03-3899-0928

メール：tokyo.nordic-walk@mbr.nifty.com