



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10月10日、24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10月3日

国営昭和記念公園有料エリア

集合:西立川駅前 時間:10時半

※10月17日は高尾を歩きます

集合場所:JR高尾駅南口改札前 時間:10時半

参加者に詳細コース図をお送りします

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) 予約高尾×切開催2日前まで

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