

# ノルディックウォーキング 体験講座

講師：畑 顕治 氏  
(日本ノルディックウォーキング協会理事)



膝や腰に負担のかかりにくい、  
ノルディックウォーキング。  
正しい姿勢で歩けば、楽しく  
健康に運動ができます♪  
まずは体験してみませんか？

雨でも安心、屋内での体験講座です♪  
屋内シューズのご持参をお願いいたします

【日時】令和5年12月10日(日) 9:30~11:30

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里 体育館

【対象】どなたでも

【定員】20名(先着順)

【参加費】500円

【持ち物】室内用の運動靴、飲み物 ※動きやすい服装

【申込期間】令和5年11月21日(火)~12月8日(金)

※当日も空きがあればお申込みを受付けます

【申込方法】お電話(03-6657-0471)または1階受付にてお申込みください  
キャンセルに伴う返金は12月8日(金)までにご連絡ください



交通 / アクセス  
(最寄り駅・バス停)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩7分
- ◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート  
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分  
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎ 都バス  
錦37「八広六丁目」下車 徒歩2分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

吾嬢の里  
あづまのさと

〒131-0041

東京都墨田区八広 4-35-17

Tel : 03 (6657) 0471

HP : <http://www.azumanosato.com>

