

# 第3回

# ノルディックウォーキング教室

日時：平成29年2月11日（土・祝）  
10:00~12:00

小雨決行（雨天の場合、2月18日（土）に延期）

場所：八広地域プラザ コミュニティゾーン集合

※八広地域プラザを出発し、  
旧中川の遊歩道を利用して、  
平井大橋方面へウォーキングします

対象：20歳以上の方ならどなたでも  
定員：先着20名  
参加費：お1人500円（用具レンタル代として）  
持ち物：動きやすい服装でお越しください。  
飲み物、タオル



申し込み：1/11（水）～1/31（火）の間にお電話（03-6657-0471）または  
1階受付にてお申込みください。1/16（月）は休館日です。  
お電話の場合は1/31（火）までにご来館いただき、申込用紙に  
ご記入の上お支払いをお願いいたします。  
キャンセル・それにとまなうご返金も1/31（火）までです。

講師：スポーツドアあずま ノルディックウォーキング指導員  
（日本ノルディックウォーキング協会理事） 畑 顕治氏

ノルディックウォーキングとは…  
年齢性別問わずに気軽に歩行運動  
を行うことができ、エクササイズ  
の効果も高いスポーツです。  
ポールを両手に、無理なく、そし  
て景色を眺めながらウォーキング  
を楽しめます。



## 八広地域プラザ 吾嬬の里

### 交通機関

- ◎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1分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分



〒131-0041 東京都墨田区八広4-35-17  
TEL.03-6657-0471  
URL.http://www.azumanosato.com

