

第1回

ノルディックウォーキング教室

日 時：平成30年5月12日（土）

10：00～12：00

小雨決行（雨天の場合、5月19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、
旧中川方面へウォーキングします
約4km歩きます！！

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

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

リュックなど両手があくバックでお越してください

申し込み：4/21（土）～5/7（月）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。

お電話の場合は5/7（月）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5/7（月）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