

参加費  
無料

ノルディックウォークとは…

北欧で雪のない時期にスキー選手たちが行っていたトレーニングから始まりました。様々な改良が加えられ、一般の人々が『誰でもできる運動レクリエーション』として普及しています。2本のポールをもって歩くことで、『ただ歩くだけ』より『運動効率』や『安全性』が『非常に高まる』というメリットがあります。



# 第13回 ノルディック・ウォーク

集合場所：ニューロン薬局東淡路店

日時 3月27日(水) 14:00~16:00 (受付 13:30~)

東淡路・柴島浄水場(桜並木通り抜け)・淀川土手(3kmまたは5km)

★体力自慢コース★ (標高差約300m、片道約7km)

「阪急箕面駅→箕面の滝→勝尾寺」※当日の詳細は、お問い合わせください。

日時：4月10日(水) 9:00~12:00 集合場所：阪急箕面駅

【申込期間】東淡路：3月25日(月)まで  
箕面：4月8日(月)まで

【持ち物】飲み物、タオル、歩きやすい服装  
(ポールレンタル料、保険料当方負担)

【申込方法】来店・電話・FAX・ホームページ

【中止連絡】3月27日午前または4月7日午後電話連絡

【連絡先】ニューロン薬局東淡路店

大阪市東淀川区東淡路5-18-14

☎：06-6160-8200 Fax：06-6160-8201

開局時間：9:00~20:00 (※土は18:00まで営業)

日・祝 休み



このイベントは(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認を受けて開催します。



前回報告(2023.11.22)

第12回は、参加者37名(指導員等含む)でした。詳細は、ホームページに掲載しています。



参加費無料 ニューロン薬局  
ノルディック・ウォーク 申込用紙

希望日：3/27(東淡路・柴島) 5km・3km  
4/10(箕面) 7km

住所：

氏名：

電話番号：

※住所、氏名、連絡が取れる電話番号をご記入の上、店舗持参、FAXをお願いします。

※頂戴した個人情報は、ボランティア保険加入時の手続きにも使用します。当店の個人情報の取扱いに関する指針に基づき、適正に管理させていただきます。