

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16回

ノルディック・ウォーク

集合場所：JR大阪城公園駅（改札を出て、階段を下りた付近）

日時 11月26日（水） 10:00～12:00（受付 9:30～）

JR大阪城公園駅 ～ 大阪城天守閣 往復（約5km・約3km）

★ 箕面の山と滝 ウォーキング ★

「箕面駅→聖天展望台→百年橋→箕面の滝→箕面駅」（標高差約150m・約8km）

日時：11月29日（土）9:00～12:00（※詳細は、電話でお問い合わせください）

【申込期間】 11月22日（土）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】 11月25日（火）18時までに連絡

【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

営業時間：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。



※集合場所 JR大阪環状線、大阪城公園駅の改札を出て、左手の階段を降り切った場所



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：11/26（大阪城公園）5km・3km
11/29（箕面）8km

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。