

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17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 4月1日 水 10:00~12:00 (受付 9:30~)

ロング：大阪城公園駅～大阪城天守閣～京橋口～大川沿～桜ノ宮駅 (約5km)  
ショート：大阪城公園駅～京橋口～大川沿～桜ノ宮駅 (約3km)

### ★須磨海浜公園・須磨浦公園「海・山・桜」ウォーキング★

JR須磨海浜公園駅→須磨海浜公園→須磨浦公園(→山上公園)(約4.5km)

(※須磨浦公園から山上公園へは、「徒歩」、「ケーブルカー」などを選択できます。)

日時：4月4日(土) 10:00~12:30 (※詳細は、電話でお問い合わせください)

【申込期間】3月30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31日(水) 10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

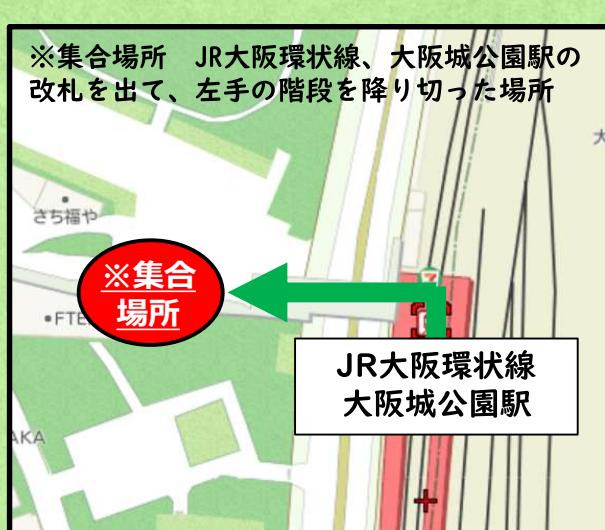
TEL: 06-6160-8200 Fax: 06-6160-8201

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



※集合  
場所

JR大阪環状線  
大阪城公園駅

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: 4月1日(大阪城公園) 5km・3km  
4月4日(須磨海浜公園) 4.5km

住 所:

氏 名:

電話番号:

※参加希望日と距離に○を付け、住所、氏名、連絡が取れる電話番号をご記入の上、店舗へ持参、または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。