

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18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 11月28日(土) 14:00~16:00 (受付 13:30~)

ニューロン薬局～城北大橋(百円橋)～城北公園～JR城北公園駅(約5km)

★ 秋の京都・嵐山 ウォーキング ★

阪急嵐山駅→松尾大社駅→渡月橋→嵐山竹林の小径→トロッコ嵐山駅(約5km)

日時：11月25日(水)10:00~12:00 (※詳細は、電話でお問い合わせください)

【申込期間】11月24日(火)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24日18時までに連絡(京都・嵐山)
11月28日10時までに連絡(城北公園)

【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。



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：11/25(京都・嵐山) 5km
11/28(城北公園) 5km・3km

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。