

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15回 ノルディック・ウォーク

集合場所：「川の駅」はちけんや（天満橋駅付近）

日時 4月2日(水) 14:00～16:00 (受付 13:30～)

ロング：はちけんや～桜ノ宮公園～源八橋～造幣局～はちけんや（約5km）

ショート：はちけんや～藤田邸公園 往復（約3km）

★箕面の山と滝 ウォーキング★

「箕面駅→聖天展望台→箕面の滝→箕面駅」（標高差約150m・約7km）

日時：5月14日(水) 9:00～12:00 (※詳細は、電話でお問い合わせください)

【申込期間】3月31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】4月2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

☎：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。



京阪電車・OsakaMetro「天満橋」駅17・18番出口から、川に向かって緑道を直進する。三角屋根の建物が「はちけんや」です。

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：4月2日(はちけんや) 5km・3km
5月14日(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。