

# ノルディックウォーキング エンジョイコース

神奈川県立「四季の森公園」を歩こう！  
～どの季節でも楽しめる自然豊かで魅力のある公園です～

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くことで、  
誰にでも手軽にできるフィットネスエクササイズです

日 時：**2018年12月8日(土) 9:30～12:00** ※雨天中止  
集合場所：JR横浜線中山駅南口の案内板周辺(下図参照)

集合時間：**9:30**

参加費：登録メンバー 500円(チケット利用可) ※昼食代別途  
一般 700円  
レンタルポール代 500円(希望者のみ 要事前申し込み)

申込締切：**2018年12月7日(金) 17:00**

持ち物：歩きやすい服装と靴、両手の空くバッグ、水分補給の飲み物

当日の連絡先：**080-3365-2658**(事務局携帯電話)

## コース

横浜線中山駅→四季の森公園内を歩く→中山駅  
距離は駅からの往復を含み約7km (無理なく歩けるコース設定です)



一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ  
Denenchoufu Green Community

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内  
TEL.03-6715-6866 FAX.03-6715-6876 E-mail info@den-green.com  
<http://www.den-green.com>