

# 気軽にノルディックウォーキングを楽しもう！！

「風薫る新緑・IN 七北田総合運動公園 2023」

- ◆日時:2023年5月6日(土)10:30NWスタート予定。(荒天中止)
  - ・10:15 ウォーミングアップを開始(七北田総合運動公園内)
  - ・10:30 新緑を楽しみながら公園内を探訪
  - ・キーワード：①キートス広場 ②川 ③お花
  - ・約 3.0km を NW します。(休憩を含め、時間があればもう少し歩きます)
  - ・11:30 クーリングダウン・終了
- ◆終了後、公園内あずまやで交流タイムを予定。～12:15
- ◆集合場所:七北田総合運動公園(地下鉄泉中央駅 ⇒ 体育館前/入口右側の建物)
  - ・お車の方は、駐車場を利用してください。(最初の3時間まで、1時間につき 100 円)
- ◆参加対象:NW 経験者・他(経験年数問わず) ※小学生以上、約 3km 程度歩ける方
- ◆参加費:無料
- ◆持参物:水分補給用飲み物。着替え。(雨具) ※歩きやすい(服装と靴)ようにしてお越してください。
- ◆傷害保険:MN-net が契約している傷害保険
- ◆レンタルポール:必要な方は問合せ先まで連絡下さい。
- ◆問い合わせ:090-9034-2517(当日担当/高橋)
- ◆その他:10時～希望者にはワンポイントアドバイスを行います。  
～よりスマートに NW をしましょう～

