

第3回 井の頭公園ノルディック・ウォーク大会

ノルディックポール（貸出も有り！）を使って
お花見🌸しながら楽しく一緒に歩きませんか？



◆日時：2025年3月9日(日)

午前10～12時（受付：午前9:30～9:50）

◆会場：井の頭恩賜公園・西園グラウンド

◆コース：①4km（お花見🌸+池ロングコース）

②3km（お花見🌸+池ショートコース）

③1.3km（お花見🌸コース）

④**無料**体験コース ポールを使った歩き方体験してみませんか？

◆参加費用：1,000円 / ポールレンタル費用：500円

体験コース:無料・小中学生:無料 **個人ポール利用の方は参加費用のみ！**

●申込期限：2025年3月7日（金）まで

●支払方法：PayPay・現金 

●服装・持ち物：運動しやすい洋服・歩きやすい靴・
健康保険証 or マイナンバーカード・
タオル・飲み物・ウエストポーチ・
リュック等（荷物の預かりは致しません）

無料測定会・無料体験イベント

・TANITA 筋肉量等体組成測定
・ノルディックポール無料体験

筋肉量
どのくらいかな？
測ってみて！



 **雨天中止**

当日朝7時の段階で雨（小雨含む）の場合は中止

全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会 livedoorブログ QRコード
定期ウォーキング会やイベントなど情報発信しています。ぜひ登録ください！

イベント中止の場合はこちらブログで「中止連絡」します ⇒



こちら井の頭公園は、
桜の時期だけではなく、
新緑、秋の紅葉、空気
の澄んだ冬も、一年中
通して素敵な場所です



主催：一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会
共催：三鷹ノルディック・ウォーク大楽
後援：三鷹社会福祉協議会・三鷹スポーツ推進課（三鷹市）
協賛：株式会社タニタ・NPO法人鷹口コ・ネットワーク大楽

（裏面あり）

(QRコードによる申込がご利用頂けない方はこちらを記入ください)

個人情報取り扱いについて：※申込でご提供頂く個人情報は、本イベントの開催目的と、下記情報配信を希望された方への情報提供のみに使用し、第三者への漏洩を防止することを確実にします。
(但し、法令の要求に従う場合を除きます)

1	氏名	フリガナ	
		漢字	
2	年齢	歳	
3	郵便番号	〒	-
4	住所		
5	携帯番号or電話番号		
6	メールアドレス		@
7	参加コース □に✓で選択ください	<input type="checkbox"/> ①4km お花見+池周遊<ロング>コース	正しい使い方で歩くと運動量も 筋肉量も変わってきます！ 姿勢も改善し歩幅も広がり効果大！
		<input type="checkbox"/> ②3km お花見+池周遊<ショート>コース	
		<input type="checkbox"/> ③1.3km お花見コース	
		<input type="checkbox"/> ④無料体験コース ノルディックポールを使って効果ある歩き方を体験してみませんか？	
8	レンタルポールの貸出 □に✓で選択ください	<input type="checkbox"/> 必要 (レンタル費用：500円) <input type="checkbox"/> 不要 (自分のポールを利用します)	
9	今後のノルディック ウォークイベントの案内 □に✓で選択ください	<input type="checkbox"/> 案内可 (メールやチラシの案内など) <input type="checkbox"/> 不要	



<アクセス・集合場所>

✿ JR・井の頭線

- ・JR/井の頭線吉祥寺駅南口から
吉祥寺通り 徒歩10分
- ・三鷹駅南口から
風の散歩道 徒歩10分

✿ バス

- ・吉祥寺駅南口丸井前 (全て乗車可能)
 - ・三鷹駅南口 ジブリ巡回バス
- 最寄りバス停「万助橋」から徒歩3分

★集合場所

「ノルディックウォーキング連盟」
旗が目印です。
受付時間：9:30～9:50/開始10:00

QRコードからも<地図閲覧>可能



万全の体調でご参加ください！ 万一の際は、可能な応急処置保険の範囲以内に対応いたします

◆申込先・問い合わせ先

イベント申込：右側のQRコードから申込ください →

TEL 050-3085-7666 /FAX 042-673-3940

email： info@hachiojikenko.net

