

参加費無料

SUMIDA SUMIDA

10/14
sun

すみだ区民 健康スポーツデー

錦糸公園野球場で無料イベントを開催!!

※荒天中止

マルチック“スロー”ウォーキング教室 ～ Nordic Slow Walking ～

～ 事前予約 ～

コース別体験教室 各定員10名 対象：成人
初心者でも安心！健康ウォーキングを楽しみましょう～!!

てくてくコース：1回目 11:30～13:00 定員10名
2回目 14:00～15:30 定員10名

ゆっくりコース：1回目 11:30～13:00 定員10名
2回目 14:00～15:30 定員10名

申込み方法は裏面
を見てね!



走り方教室

～ 事前予約 ～

年齢別体験教室 各定員20名
指導者：体育指導のプロが来ます!

12:00～12:45 園児クラス（年少～年長）
13:00～13:45 小学低学年クラス（1～3年生）
14:00～14:45 小学高学年クラス（4～6年生）



■ お問い合わせ ■

特定非営利活動法人スポーツドアあずま 事務局
墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ「吾婦の里」内
TEL: 3617-9002
E-mail: info@sd-azuma.com

多くの方の参加を
お待ちしております!!



■ 申込方法 ■ 9月21日（金）～10月13日（土）17時まで
直接、事務局にお越しいただくか、電話かメールでお申し込みください。

■ 参加会場 ■ 錦糸公園野球場（墨田区錦糸4-15-1）
墨田区総合体育館横 JR錦糸町駅北口より徒歩5分

■ 参加費用 ■ 無料

■ 申込教室 ■ 【ノルディック“スロー”ウォーキング教室】

参加対象：成人 各コース定員：10名

てくてくコース

1回目：11:30～13:00（受付 11:00～）

2回目：14:00～15:30（受付 13:30～）

緑に囲まれた錦糸公園
内を歩きます

ゆっくりコース

1回目：11:30～13:00（受付 11:00～）

2回目：14:00～15:30（受付 13:30～）

錦糸公園野球場内で
ウォーキングの基礎を
教わります

ノルディックスローウォーキングとは…

北欧で生まれ、日本人の特性や生活習慣に適した、健康ウォーキングです。
両手に2本の専用ポールを持ってゆっくり歩く、バランスの良い全身運動です。

【走り方教室】 各クラス定員20名

①幼児クラス（年少～年長） 12:00～12:45（受付 11:45～）

②小学生低学年クラス（1～3年生） 13:00～13:45（受付 12:45～）

③小学生高学年クラス（4～6年生） 14:00～14:45（受付 13:45～）

体育指導者のプロが正しい走り方・早く走る方法を教えてくれます。

■ 持ち物 ■ 汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装
※ノルディック“スロー”ウォーキング教室のポールは貸出しいたします。

■ お問い合わせ ■ 特定非営利活動法人スポーツドアあずま 事務局

墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ内

TEL: 3617-9002

E-mail: info@sd-azuma.com

