

令和2年度「はびねすまいる東大和」事業

## 第3回ノルディックウォーキングのご案内

東大和市地域スポーツクラブ

はびねすまいる東大和事務局

東大和市地域スポーツクラブ「はびねすまいる東大和」主催ノルディックウォーキングの令和2年度の第3回を計画いたしましたので多くの皆様方のご参加をお待ちしております。

1. 時 期 : 令和2年11月22日(日) 9:30~13:15頃(玉川上水駅着予定)
2. 集合場所1 : 東大和市 Rond 市民体育館前 9:00  
※ストックをお渡します、なるべくこちらへ集合して下さい。  
集合場所2 : 西武拝島線玉川上水駅南口(現地) 9:10  
鉄道料金 : 今回は鉄道の利用はなし
3. コース : 西武拝島線玉川上水駅南口で現地参加組と合流、軽くウォーミングアップ。コース説明の後、9:30玉川上水緑道へ~小川橋~新小川橋~百石橋(くぬぎ橋、休憩5分、トイレ休憩)~寺橋~上水公園(トイレ休憩5分)~美大通り~小平ケヤキの大木~上宿公園(休憩5分)~神明宮~十三小通り~こぶし通り~野火止用水、休憩5分)~青梅橋(近くの東京都薬用植物園で昼食休憩45分)~松の木通り~玉川上水駅(ここまで約8.6Km)、~市民体育館13:15予定)
4. お弁当 : 各自持参ねがいます。(飲み物は用意します)
5. 参加費 : 会員になられた方は、年間を通して参加費なし。非会員は1,000円(入会の案内は、別紙をご覧になって下さい)。ノルディックウォーキング用ポールは貸出します。
6. 申込方法 : 同封のチラシの下の申込書を切り取り、市民体育館へ直接申込込むか、又は市民体育館のFAX042-566-6120へ送信下さい。
7. 雨天の対応 : 当日雨天の場合は、中止です。天候が少雨等ではっきりしない場合は、原則実施します。集合場所へお越しください。
8. 今年度の計画 : 令和2年度の第4回目は1月下旬の予定です。