

令和5年度「はびねすまいる東大和」事業

第1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5年度の第1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5年4月16日(日) 8:30~14:20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 8:30
集合場所2 :
鉄道料金 : 行き; 西武線拝島線玉川上水~高田馬場(356円)、東京メトロ高田馬場~九段下~都営新宿線九段下~船堀(359円)
帰り: 都営新宿線船堀~森下~都営大江戸線清澄白河~東京メトロ半蔵門線九段下~東西線高田馬場(317円)、西武拝島線拝島~玉川上水(356円)
3. コース : 西武拝島線玉川上水駅 8:46 発~高田馬場~東西線で九段下~都営新宿線で船堀へ 10:13 頃着、駅前で軽く体操。コース説明。10:30 頃スタート。グリーンロードを南下、宇喜田橋へ。ここから新川へ下りて、川岸を歩く。遊歩道を東へ、新川の東端で折り返し、川の対岸を西へ歩く。途中のベンチで昼食休憩(30分程度)。西水門橋を目指し、中川の土手を上がり、火見櫓を見て折り返し宇喜田橋を経て船堀駅へここまで約6.2Km、13時頃。帰路は船堀~森下、大江戸線で清澄白河駅へ。清住庭園に入園、園内を30分ほど散策13時45分頃まで。メトロ半蔵門線で九段下、東西線に乗換高田馬場へ。西武線で玉川上水~15:40 頃着、市民体育館で解散(16:00)頃)
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 : 会員入会費 3,000円(シニア)、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。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5年度②ノルディックウォーキングは6月中旬の予定です。