

# ノルディック&ポールウォーキングにて ～海をめざして鶴見ふれーゆまで散歩～

5月13日(土曜日)

IBS N&PWC・ASC共催



昔なつかし映画ロケになった国道駅



サイエンスフロンティア付近遊歩道



ふれーゆよりつばさ橋

コース概要：京急鶴見駅～国道駅 ～ 鶴見小野駅 ～横浜サイエンスフロンティア～ふれーゆ  
(歩行距離片道約5kmゆっくり休憩含む1時間30分予定・**復路ウォーキング無しの方  
バス利用可能**)

開催日：5月13日(土曜日)

集合時間：9時30分

集合場所：京急鶴見駅 2階改札口

参加費：¥500 ※(レンタルポール別途¥500)

※ 参加申し込み開催2日前まで。

※ 雨天中止の場合前日にご連絡致します。

持ち物：リュックサック・帽子・汗拭きタオル・薄手手袋・サングラス・飲み物・NW&PWポール  
(歩きやすい服装・履きなれたシューズにてご参加下さい。)

お弁当：おにぎり等、持参の場合3階大広間利用可能(1階レストラン有り)

大浴場：2階 入浴料 59歳まで¥800－60歳以上¥500－  
石鹸・シャンプリンズ有り・小タオル持参(¥150販売有り) 大バスタオル無料  
(**お風呂ご利用の方着替え忘れずに!**)



**JNWA**  
Japan Nordic Walking Association



日本ポールウォーキング協会

★日本ノルディックウォーキング協会インストラクター

★日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ

がご案内致します。



◇◇◇ご不明な点は下記へお問い合わせ下さい◇◇◇

IBS N&PWC IBS石井スポーツ内(内田)

電話：045-504-9520

FAX：045-504-8745

携帯：090-2216-3956

e-mail:uchida-h@ibs-ishii-sports.co.jp

ASC(アクティブシニアクラブ(山根))

電話：045-717-6541

FAX：045-717-6581