

東砂スポーツセンター

江東区ウォーキングマップ活用事業

ノルディック ポール

相棒  と共に
名所を巡って
健康づくり!!



コース詳細は裏面へ

ノルディックウォーキング

参加費
おひとり
800円

定員
25人
(申込順)

貸出
ポール
有り

体験講習会

日時 2024年6月2日(日)
13:30~15:30

対象 中学生を除く15歳以上の方

申込 5月5日(日)から
電話・窓口にて(申込順)

締切 5月31日(金)まで
※締切までに窓口にて参加費をお支払い
いただきます。

講師：堀江 恭子 先生



健康運動指導士と国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)・日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)公認マスターインストラクターの資格を活かして自治体や企業、クリニックでの運動指導を行っております。



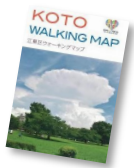
お問合せ

公益財団法人江東区健康スポーツ公社
東砂スポーツセンター
TEL03-5606-3171 FAX03-5606-3176





ウォーキングコース（東砂スポーツセンター発着）



江東区ウォーキングマップの『潮風漂う荒川に沿って葛西橋へ「砂町の歴史を探そう」』コースをアレンジしたものです。

①東砂スポーツセンターを出発し、②荒川ロックゲート→③旧中川・川の駅→④宝塔寺→⑤塩の道橋を巡り、東砂スポーツセンターに戻ってきます。

<コース概要>

距離・・・約3.73km

歩数・・・約5222歩

時間・・・約49分(講習時間除く)



①東砂スポーツセンター(発着場所)



②荒川ロックゲート



③旧中川・川の駅(中川船番所)



④宝塔寺



⑤塩の道橋