



ノルディックで行くシーサイドウォーク！！参加歓迎！！

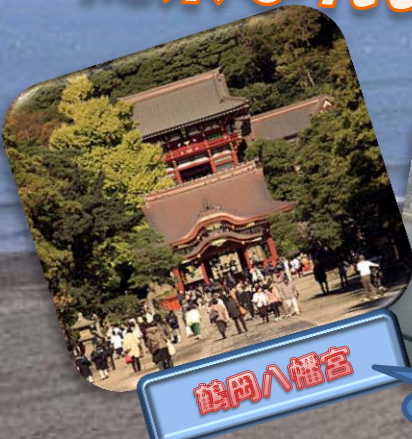
# 鎌倉・江の島 年納めウォーク

ノルディック  
経験者  
歓迎

詳しくは、Web へ: <http://nordic-walk-tama.com/>

ゆったり、感動。。。五感を刺激し、今年の健康に感謝した締めにかが！？

## 関東ふれあいの道を巡る!! 癒しの一步!!



鶴岡八幡宮



江ノ島

1年間のお礼参拝！！

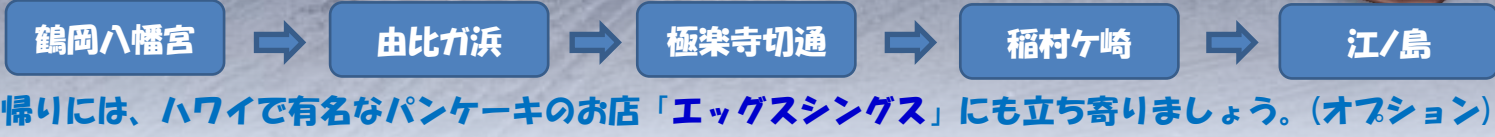


しらす丼



パンケーキ

オプション



開催日時

2014年12月13日(土) ※小雨決行  
時間: 9:00-16:30 (集合時間: 8:30)

約12km

参加費

(集合: JR 横須賀線・鎌倉駅改札、 解散: 小田急線・片瀬江ノ島駅)  
※お時間のある方は、パンケーキ&ティータイムいかが！？(時間延長オプション)  
4,000 円 (保険料含む) 別途: 交通費、昼食代、パンケーキ代 等  
レンタルポール: 別途 500 円 (お申込み時ご連絡) (昼食: 1,000 円程度)

持ち物

歩きやすい服装と靴、飲料水、帽子、タオル、着替え、雨具  
飲み物・タオルなどを入れるザック・ウェストポーチ、防寒対策等

昼食: しらす丼

参加申込

下記、内容を明記の上、メールまたは FAX でお申込願います。  
※お申込み締切: 11月30日(月)



江ノ島灯台

【メール】 [nordic-walk@tama.eeyo.jp](mailto:nordic-walk@tama.eeyo.jp)

【FAX】 042-378-2169 (内容を「参加申込書」に記入し送信願います)

【内容】 件名: NW多摩

本文: 参加日、お名前、ご住所、電話番号、運動歴、生年月日等



<お問い合わせ> ノルディック・ウォーク多摩 目崎(めさき)

公式ホームページ: <http://nordic-walk-tama.com/>



090-2634-8826



## 【参加申込書】

# ノルディックで行くシーサイドウォーク！！ 鎌倉・江の島 年納めウォーク

開催日時：

**2014年12月13日(土) 8:30-16:30**

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

お電話番号 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_

運動歴 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

レンタルポールは必要でしょうか？(いずれかに ○ を)

1. レンタルポールを借用する
2. ポールを持参する