

# 外に出て、 身体を動かしながら 仲間作りをしよう！



センターの屋外施設で  
スポーツ体験のチャンス！

毎日の運動習慣におすすめ！

## ア ウ ト ド ア

### ノルディック・ウォーキング

屋内外で楽しめるノルディック・ウォーキング  
にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら  
一緒に楽しみましょう

### 東京23トコトコ散策ツアー (申込制)

東京23区内の都立施設(公園等)を  
ノルディックウォーキング等、それぞれの  
スタイルで散策しましょう！

## ア ウ ト ド ア

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	なし (当日参加)	運動場 中央公園 ※雨天中止	【3回】 5/29(月) 10/16(月) 3/9(土)	13:30~15:30
東京23トコトコ 散策ツアー	障害児者 介護者	10組 (申込制)	都内公園等 ※雨天中止	【2回】 9/5(火) 11/10(金)	13:30~15:30

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

電話番号

FAX