

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 (申込制)

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！

ア ウ ト ド ア

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！

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	20組 (申込制)	運動場 中央公園 ※雨天時 体育館	【3回】 5/28(火) 10/17(木) 3/1(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 ※雨天時 体育館	【2回】 9/23(月・祝) 11/26(火)	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