

# 外に出て、 身体を動かしながら 仲間作りをしよう！

## センターの外で 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  
にここ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)	20組 (申込制)	運動場 中央公園 ※雨天時 体育館 多目的室	【3回】 5/6(火祝) 10/17(金) 3/7(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	【4回】 6/13(金) 9/30(火) 11/13(木) 3/20(金祝)	13:30 ~ 15:30

※「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

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

電話番号



03-3907-5613

FAX