

マチにまったマチトモセミナー III

歩いた後はほっこり
銭湯で!



参加者にはお風呂券(アクア東中野または松本湯)をプレゼントします!!

マチトモ

ウォーク

ウォーキングアドバイザー

安藤 可也子さん
実井 奈緒美さん

いつものまちを
ちょっとあるいて
みませんか!

マチトモ
みつけましょう!

11/12(日)

10:00~12:00

小雨決行

歩きやすい服装で
ご参加ください



| | | | |
|-------|---------------------------|------|------|
| 集合・解散 | 東中野キングスガーデン 東中野 4-2-16 | | |
| 参加費 | 100 円(当日集めます) | | |
| 定員 | 一般コース | 3 km | 15 名 |
| | ショートコース | 2 km | 15 名 |

みなさんでまちを歩きませんか!
東中野の高低差を生かしたウォーキングコースを考えました。
まず歩き方の姿勢や基本をキングスガーデンで練習し、そのあと皆さんでまちを歩きます。それぞれのコースにはパスワードが隠されています。パスワードを解いた方皆様に、地元銘菓引換券をプレゼントします。(*-^*)



【申し込み】

受付期間 10月23日(月)10時~11月6日(月)17時

申込方法 メールまたは電話で下記の内容を知らせてください。申込み多数の場合は11月7日に抽選を行い、当選者には、こちらからご連絡いたします。

① 参加者名 ② 年齢 ③ 連絡先電話番号 ④ 希望コース ⑤ 東中野歴〇年

【申込み先・問合せ】 東中野区民活動センター運営委員会 マチトモ係
Tel: 03-3364-6795 mail: nakano_higashi@jewel.ocn.ne.jp



マチトモ
みつけよう