



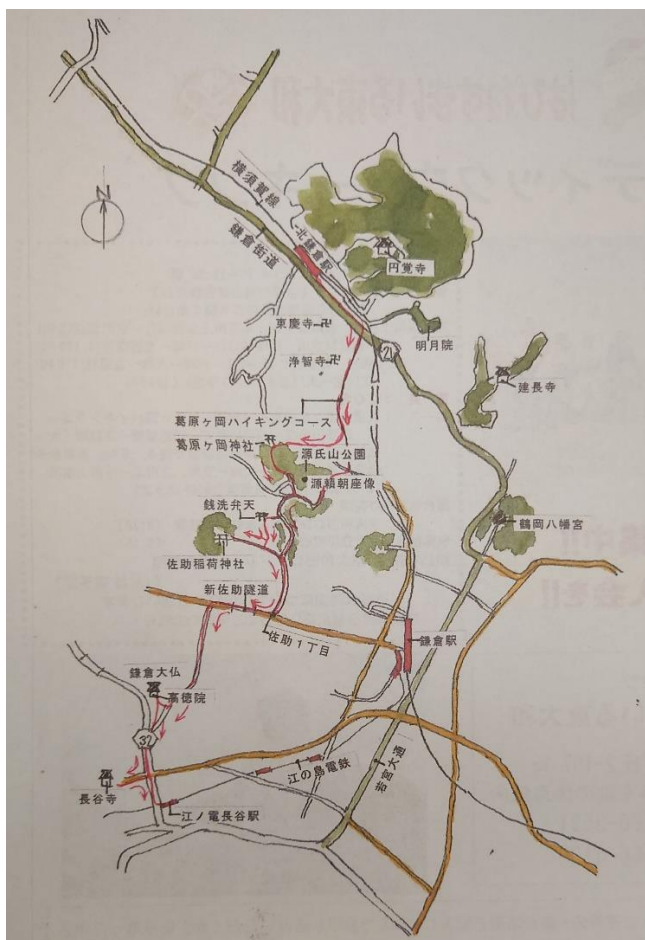
はぴねすまいる東大和



連絡先 happinesmile-higashiyamato@tokyo.email.ne.jp (QRコード読込)

地域スポーツクラブ

はぴねすまいる東大和 ノルディックウォーキングのご案内 第2回コース紹介 R5・6/18



令和5年度第2回N・ウォーキングの案内 (古都鎌倉を歩く)

北鎌倉から裏大仏葛原ヶ岡ハイキングコースを歩く

横須賀線北鎌倉～浄智寺(鎌倉五山の一つ)～葛原ヶ岡ハイキングコース～源氏山公園
休憩40分～銭洗い弁天(10分休)～佐助稻荷神社(5分休)～高德院(鎌倉大仏15分)
～長谷寺(15分休)～江ノ電長谷駅ここまで約4.5Km

ノルディックウォーキングはノルディックポールを使用し軸足を安定させ、関節にかかる負荷を低減させ腰痛や膝痛の改善、予防にも良いとされるウォーキングです。

自然の中を歩くことでストレス解消やリフレッシュ効果も期待できます。ぜひ参加して頂きお楽しみ下さい。

お問い合わせ ご希望の方は上記のメールアドレスへご連絡ください。

※東大和市 Rond みんなの体育館受付で参加申込書を配布しております。(申込期間中)