

# 多摩川の雄大な流れに沿って



【主催：神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ(KNWC)】

## ノルディックウォーキングを楽しみましょう！

私たちは「未病を治すかながわ宣言」登録団体として活動しています。



多摩川の源流は山梨県笠取山、河口は羽田沖の東京湾、全長 138 km、山梨・東京・神奈川を流れる 1 級河川です。今回は、そのうちの約 8 km、丸子橋付近から下流に向かって六郷水門付近までノルディックウォーキングで楽しみます。

昨今、コロナ禍で外出を控えている方も多いと思いますが、「歩かないと人は病む！」と言われていました。今日一日、多摩川の雄大な流れに沿って仲間の皆さんとノルディックウォーキングを楽しみましょう！

- ・ 日時：令和 3 年(2021 年) 5 月 9 日 (日)
- ・ 集合場所：東急東横線・多摩川駅 改札出口付近 9 時 30 分迄に集合
- ・ 受付場所：多摩川台公園 (駅と途中でスタッフがご案内します) 受付開始:9:00～

交通例：●JR 藤沢駅(8:33 発)～横浜駅(8:54 着)～東急東横線・横浜駅(9:04 発)～多摩川駅(9:21 着)

●小田急線・海老名駅(8:23 発)～登戸駅(8:52 着)～JR 南武線・登戸駅(9:04 発)～武蔵小杉駅(9:19 着)～東急東横線・武蔵小杉駅(9:26 発)～多摩川駅(9:29 着)



多摩川台公園

多摩川丸子橋

二十一世紀桜並木

多摩川大橋

- ・ コース：多摩川台公園(受付・オリエンテーション・ウォーミングアップ・・)～多摩川下流に向かい左岸に出る～多摩川丸子橋緑地～新幹線鉄橋近くの公園()～多摩川サイクリングロード～東京高等学校・さくら亭()～二十一世紀桜並木・ガス橋(・昼食)～多摩川大橋～大田区多摩川緑地管理事務所()～多摩川六合橋緑地～六郷水門(クールダウン)～京急・雑色駅へご案内(解散) 解散予定 15 時頃、最寄り駅：京浜急行・雑色駅  
尚、ウォーキングにあたっては「ソーシャルディスタンス」を保ってウォーキングする事に心がけます。
- ・ 参加費：1,000 円、レンタルポールは別途 500 円
- ・ 募集人員：100 名(申込み順) ・ 申込締め切り：令和 3 年 5 月 2 日(日)
- ・ 申込先、問合せ先：赤間 廣 (お名前、TEL、ポールの要・不要をご連絡下さい)  
Tel/Fax: 045-903-0379 携帯: 090-9681-7283 e-mail: h-akama@a01.itscom.net
- ・ 服装等：ウォーキング出来る服・靴で、両手があくようにリュックで来て下さい。
- ・ 持参品：お弁当、飲料水(多め)、敷物、タオル、薄手手袋、雨具、保険証等
- ・ 重要確認事項：新型コロナウイルス感染予防・熱中症予防の観点で参加者の皆様にもご留意願います。  
参加当日 ご自身での体温測定・体調確認願います。体調不調の場合は参加ご辞退願います。マスク着用・消毒用具持参。
- ・ 雨天中止：前日 17 時までに決定します。申込先(赤間)に問合せ下さい。

### 5/9 多摩リバーで楽しむノルディックウォーキング 参加申込書

氏名	携帯電話番号	レンタルポール	備考
		要 不要	