

井草川ポールウォーキング

～ 井草川の水源地を巡る ～

日時：平成30年9月30日（日） 10時～12:00

集合場所：上井草スポーツセンター

対象：15歳以上（中学生不可）・ポールウォーキングに興味のある方

定員：20名

料金：510円



内容：ポールウォーキングを安全に実施するための基本動作を確認し、井草川遊歩道を通り、水源地を巡る

講師：NPO 杉並さわやかウォーキング

持ち物：ウォーキングシューズ（外履き）・飲み物・帽子・手袋・雨具（傘は不可）・寒暖差に対応

できる服装

申込方法：お電話または直接、上井草スポーツセンターへ（3390-5707）

9月1日（土）～9月7日（金）までは区内の方優先申込

9月8日（土）以降、空きがあれば区外の方の申込可

他：雨天中止については開始1時間前に判断いたします。



上井草スポーツセンター 指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体