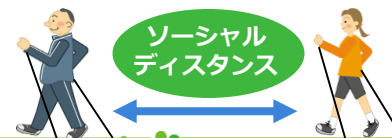


小樽市 ノルディックウォーキング 自主グループ



令和2年10月現在

グループ名

**杜ひろ
ノルディック
ウォーキングの会**

高齢者の健康づくりを応援しており、アットホームで手厚いサポートが好評を得ています。

**望洋ふれあいサロン
ノルディック
ウォーキングの会**

眼下に海を眺め、増毛の山なみを望みつつ活動しています。望洋台以外の方の参加も歓迎です。

**優游(ゆうゆう)の会
ノルディック
ウォーキングサロン**

海も山もある地形を生かしたコースを、四季を通じて楽しんでいます。

**おたるストック
ウォーキングの会**

四季を通じて活動し、健康維持・継続促進の学習会・交流会・市外バスツアーも行っています。

**新光南町会
ノルディック
ウォーキング部会**

町内会直営の部会で四季を通じて活動中。年齢を問わず参加を歓迎します。

活動日時

第1・第3金曜日
午前10時30分～12時頃

第2・第4水曜日
午前10時～11時30分

第1・第3・第5木曜日
午前10時～11時30分

火・木曜日
午前10時～11時30分

第1・第3金曜日
午前10時～11時30分

集合場所

産業会館1階
杜のひろば
(稲穂2-17-1)

望洋ふれあいセンター
(望洋台2-2-11)

銭函市民センター
(銭函2-28-10)

火曜：小樽市総合体育館前
(花園5-2-2)
【4月～11月初旬】
木曜：長橋なえぼ公園
(幸1-53)
【それ以外】別途指定場所

新光南会館
(新光5-5-7)

費用
連絡先

【参加費】
杜のつどい会員:1回200円
非会員:1回400円

【代表】
西岡 昭治
(Tel 090-2053-5586)

【参加費】 無料

【代表】
鳥谷部 園子 (Tel 54-5087)

【参加費】
優游の会年会費1,000円

【代表】
岩崎 迪 (Tel 62-3503)
進藤 和榮 (Tel 62-2622)

【参加費】 年会費500円
・スポーツ保険
65歳以上：1,200円
65歳未満：1,850円
※冬はスノーシュー、歩くスキーも行っています。

【代表】
井山 政昭 (Tel 32-6438)

【参加費】 無料
※新光南町会以外の方の参加も歓迎です。

【代表】
多田 光義 (Tel 54-5076)

参加を希望される場合は、事前にグループの連絡先へ御連絡をお願いします。
参加する時は、動きやすい服装、歩きやすい靴で、水分補給の飲み物を持参しましょう。

このチラシに関する問合せは 小樽市保健所健康増進課
電話 22-3110

