

小樽市 ノルディックウォーキング 自主グループ

令和5年4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。

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・継続促進のウォーキングやストレッチ体操等各種エクササイズも取り入れた活動を行っています。

活動日時

第2・第4金曜日
午前10時30分～12時頃

第2・第4水曜日
(活動時期は4月から11月)
午前10時～11時30分

火・木曜日
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)

火曜日：小樽市総合体育館前
(花園5-2-2)
第1・第3木曜日：かたん工エアロ体操
(総合体育館)
【4月～11月初旬】
木曜日：長橋なえぼ公園(幸1-53)

費用
連絡先

【参加費】
杜のつどい会員:1回300円
非会員:1回400円

【参加費】 無料

【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
※冬はスノーシューも行っています。

【代表】
西岡 昭治
(TEL 090-2053-5586)

【代表】
平野 紘一 (TEL 54-4552)

【代表】
井山 政紹 (TEL 32-6438)

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

