

小樽市 ノルディックウォーキング 自主グループ



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・増進のためのウォーキングや市内各所のコースでも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

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)
【12月～3月】 スノーシュー
花園公園外周
【1月～3月】 歩くスキー
からまつ公園
木曜日：長橋なえぼ公園
【4月～11月初旬】 (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

【代表】
西岡 昭治
(Tel 090-2053-5586)

【参加費】 無料

【代表】
平野 紘一 (Tel 54-4552)

【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
※年齢判断基準日は4月1日時点とします。
【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ご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、水分摂取の飲み物を持参しましょう。



このチラシに関するお問い合わせは 小樽市保健所健康増進課
電話 22-3110