

小樽市 ノルディックウォーキング 自主グループ

令和7年4月現在



グループ名

杜のつどい 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。

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

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)

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)

あなたも！ ウォーキングサポーター になりませんか

ノルディックウォーキングを広めるサポーターになって、一緒に小樽のまちで活躍しませんか。仲間と楽しく健康づくりができます。開催日時はお問合せ下さい。

一緒に歩きませんか！ タウン・ノルディック ウォーキング イン小樽

「ウォーキングサポーター」が主催のウォーキングイベントです。開催日時はお問合せください。

ストック 無料でお貸します



上記のお申込み・お問合せ先
小樽市保健所健康増進課
☎ 22-3110

詳細は、
小樽市のホームページ
をご覧ください！



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