

小樽市 ノルディックウォーキング 自主グループ

小樽市内で活動している
自主グループの紹介です



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。

ゆうゆう 優游の会 ノルディック ウォーキングサロン

冬期間の活動として行い、20名以上参加、体力別に2チームに分かれ楽しんでいます。

おたるストック ウォーキングの会

四季を通じ活動し、学習会・親睦会もあり、年2回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行っています。年齢を問わず参加を歓迎します。

グループ名	活動曜日	活動時間	集合場所	内容・連絡先
杜ひろ ノルディック ウォーキングの会	第2・第4金曜日	午前10時30分から12時頃まで	産業会館1階 杜のひろば (稲穂 2-17-1)	杜のつどい会員は1回200円、非会員の方は1回400円の参加料がかかります。 多田 光義、勢津子 (Tel 54-5076)
望洋ふれあいサロン ノルディック ウォーキングの会	第2・第4水曜日	午前10時から11時30分まで	望洋ふれあいセンター (望洋台 2-2-11)	参加無料です。 鳥谷部 園子 (Tel 54-5087)
ゆうゆう 優游の会 ノルディック ウォーキングサロン	木曜日 (毎年10月末から4月末まで)	午前10時から11時30分まで	銭函市民センター (銭函 2-28-10)	1回100円の参加料がかかります。 山口 玉男 (Tel 62-6558) 岩崎 迪 (Tel 62-3503) 進藤 和榮 (Tel 62-2622)
おたるストック ウォーキングの会	毎週火・木曜日	午前10時から11時30分まで	火曜日：小樽市総合体育館前 (花園 5-2-2) 木曜日：長橋なえぼ公園 (幸 1-53) (5月から10月末まで、それ以外は小樽市総合体育館前)	500円の年会費がかかります。また、スポーツ保険が65歳以上は1,200円、65歳未満の方は1,850円かかります。 冬はスノーシュー、歩くスキーも行っています。 多田 光義 (Tel 54-5076)
新光南町会ノルディック ウォーキング部会	第1・第3金曜日	午前10時から11時30分まで	新光南会館 (新光 5-5-7)	参加無料です。新光南町会以外の方の参加も歓迎です。 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