

# 令和6年度 成田ノルディックウォーキングの会 年間予定表

※初めての方は、保健師による問診があります。保健福祉館（定例会）会場から参加をしてください。

会場	保健福祉館（定例会）			外小代公園		甚兵衛公園	
	第2水	第4木	その他	第1火	第3火	第1月	第3月
4月	10	25		2★	16★	1	15
5月	8	23		7☆	21☆	13（第2）	20
6月	12	27		4	18	3	17
7月	10	25	測定会12日（金）	2	16	1	22（第4）
9月	11	26		3	17	2	9（第2）
10月	9	24	健康福祉まつり(予定)	1☆	15☆	7	21
11月	13	28	測定会13日（水）	5★	19★	11（第2）	18
12月	11	19（第3）		3	17	2	16
1月	8	23		7	21	6	20
2月	12	27	測定会12日（水）	4	18	3	17
3月	12	27		4	18	3	17

## 定例会（保健福祉館）について

時間 | 午後1時30分～ 体操、ウォーキング1時間程度  
雨天時や気温30℃を超えた場合は中止です。  
天気の判断がつきにくい日は、12時30分に当会が  
決行・中止を決定します。

## 外小代・甚兵衛公園会場について

★の日は、ケーズデンキ成田本店前の広場（土屋）午前10時集合  
☆の日は、房総のむら・ドラムの里 午前10時集合  
外小代公園および甚兵衛公園で行われるウォーキングについては、  
定例会の参加時または電話で当会へお尋ねください。

## 測定会について

時間 | 午後1時30分～3時30分  
※終了時刻は前後する場合があります。  
体脂肪や握力などの測定を行った後でウォーキングを行います。

## 持ち物と服

水分補給用ドリンク、タオル、動きやすい服装、帽子、運動靴、  
リュックなどの鞆 ※両手にポールをもって運動を行います

成田市 防災気象情報



気温の確認は  
こちらから



- ❖参加費は無料です。
- ❖成田市に住民票を有する人が参加できます。
- ❖各自の自己責任でご参加ください。  
参加中のけがや病気・事故につきましては、  
当会及び成田市は一切の責任を負いかねます。

ポールは無料で  
貸出しているよ。うな。



成田ノルディックウォーキングの会

会長 | 加藤 080-1086-4197

脳活ウォーキング倶楽部

成田市健康増進課

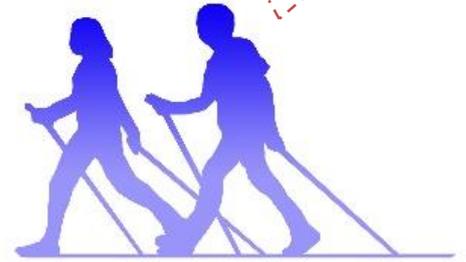
電話番号 0476-27-1111

FAX番号 0476-27-1114

楽しく健康を  
維持しよう!!

## ノルディックウォーキング

### 楽しく参加するために



- **絶対に無理をしない 他人と競わず、マイペースで**  
運動の量や時間は、「疲れが残らない程度」にとどめましょう。  
ノルディックウォーキングの場合、「歌は歌えないが隣の方とおしゃべりをしながら歩けるくらい」のペースが効果的です。（例：ちょっと息がはずむが、笑顔が保てる。5分程度で少し汗ばむ。）  
本会は、体力に合わせた2～4種類程度のコースを用意していますので、ご自身のペースや体力に合ったコースを選んでください。
- **運動前の準備体操、運動後の整理体操をしっかりと行う**
- **こまめに水分補給をする**
- **かかりつけ医に相談しながら取り組む**  
持病がある人は、あらかじめ、かかりつけ医に相談しましょう。  
また運動中に体に異変を感じたら、すぐに中止して医師の診察を受けましょう。
- **一緒に励まし合える仲間を見つける**  
楽しく参加して、仲間を見つけてください。

成田ノルディックウォーキングの会  
(健康ぼらんていあ)

#### 脳活ウォーキング倶楽部 (健康ぼらんていあ)

物忘れや軽度認知症の方と一緒に歩き、サポートするボランティア団体です。  
ノルディックウォーキングの会と一緒に活動しています。  
ノルディックウォーキングは脳の活性化にも効果があります。  
興味のある方、ぜひ一緒に歩きませんか。

<問合せ先>

成田市健康増進課 TEL 0476-27-1111