

参加者募集

成田のまちを
一緒に歩きませんか

参加無料
予約不要

ポール
貸出無料

ノルディックウォーキング 脳活ウォーキング倶楽部

ノルディックウォーキングは、誰でも簡単に取り組むことができる
フィットネス効果の高い有酸素運動です。有酸素運動は、脳の活性化に
も効果があります。軽度認知症の方、運動に不安のある方、初心者も、
ボランティアがサポートしますので、無理なく参加できます。

【実施日】 裏面の日程表をご確認ください

【受付時間】 午後1時30分
初めてのの方は午後1時15分までにお越しください

【集合場所】 成田市保健福祉館内
当日、直接集合場所へお越しください
初めてのの方は保健福祉館会場から参加してください

【持ち物】 裏面の持ち物と服装をご確認ください

【対象者】 成田市に住民票を有する方

【問合せ】

成田市健康増進課

成田市赤坂1丁目3番地1
(成田市保健福祉館内)

TEL 0476-27-1111

FAX 0476-27-1114



令和5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。保健福祉館会場から参加をしてください。

会場	(定例会) 保健福祉館			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	12	27		4★	18★	3	17
5月	10	25		9☆ (第2)	16☆	1	15
6月	14	22		6	20	5	19
7月	12	27	測定会7日(金)	4	18	3	17
8月	脳活ウォーキング倶楽部のみ活動						
9月	13	28		5	19	4	18
10月	11	26	健康福祉まつり(予定)	3☆	17☆	2	16
11月	8	16(第3)	測定会10日(金)	7★	21★	6	20
12月	13	28		5	19	4	18
1月	10	25			16		15
2月	14	22	測定会9日(金)	6	20	5	19
3月	13	28		5	19	4	18

定例会（保健福祉館）について

令和5年度は保健福祉館改修工事のため、5月以降の集合場所は芝生広場になります。

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、気温が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。

ポールは無料で貸出しています。
うな



うなくん
Club

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。

持ち物と服装

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

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。

成田市に住民票を有する方が参加できます。

各自の自己責任でご参加ください。

参加中のけがや病気・事故につきましても、当会及び成田市は一切の責任を負いかねます。

成田ノルディックウォーキングの会
会長 | 加藤

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