

ノルディックウォーキング



参加者募集

申込不要

ノルディックウォーキングは専用のポールを使うため、習得すると正しい姿勢でバランスよく歩けます。ポールは無料で貸し出します。動きやすい服装・帽子・運動靴、水分・タオル等持参でご参加ください(荷物はリュック等に入れてお持ちください)。

軽度認知症の人もボランティアがサポートしますので、一緒に歩きませんか。事前に下記までご連絡ください。ボランティアも募集しています。

【集合場所・時間】 保健福祉館

参加費不要

雨天中止

第2水曜日、第4木曜日 午後1時30分～

外小代公園: 第1・3火曜日 午後1時30分～

甚兵衛公園: 第1・3月曜日 午後1時30分～

※初めての方は保健師の問診がありますので、午後1時過ぎに保健福祉館に集合してください。

2回目からは外小代公園、甚兵衛公園の回も参加できます。

【測定会のご案内】 場所：保健福祉館

日時：11月・3月 第1金曜日 午後1時30分～

測定項目：握力・立ち上がり・2ステップ等

●主催 成田市ノルディックウォーキングの会
成田市脳活ウォーキング倶楽部



楽しく健康を
維持しよう！

連絡先 ▶▶▶ 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

☎ 0476-27-1111 FAX 0476-27-1114

令和4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	13	28		5★	19★	4	18
5月	11	26		10☆ (第2)	17☆	2	16
6月	8	23		7	21	6	20
7月	13	28	測定会8日(金)	5	19	4	18
8月	脳活ウォーキング倶楽部のみ活動						
9月	14	22		6	20	5	19
10月	12	27	健康福祉まつり	4☆	18☆	3	17
11月	9	24	測定会4日(金)	1★	15★	7	21
12月	14	22		6	20	5	19
1月	11	26		/	17	/	16
2月	8	16(第3木)		7	21	6	20
3月	8	23	測定会3日(金)	7	21	6	20

○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・事故につきましては、当会及び成田市は一切の責任を負いかねます。

○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

・両手にポールを持って運動を行います。荷物は、リュックなどの鞆に入れてお持ちください。

○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。

○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

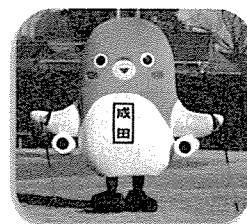
・☆の日は、房総のむら・ドラムの里 午前10時集合

・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、ボランティアにお尋ねください。

○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。



うさぐみ

成田ノルディックウォーキングの会

成田市健康増進課 電話番号 27-1111

ファックス番号 27-1114