改定版　令和7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）会場から参加してください。

R7.4.3改定

会場	保健福祉館（定例会）			外小代公園	
日程	第2水	**第4木**	その他	第1火	第3火
4月	9	24		1★	15★
5月	14	22		13（第2）☆	20☆
6月	11	19 (第3)	測定会19日（木）	3	17
7月	9	24		1	15
9月	10	25		2	16
10月	8	23		7☆	21☆
11月	5（第1）	27		4★	18★
12月	10	25		2	16
1月	7（第1）	22		6	20
2月	4(第1)	26	測定会26日（木）	3	17
3月	11	26		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、
リュックなどの鞄
※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。

うなりくん

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

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
（健康ぼらんてぃあ）

脳活ウォーキング倶楽部（健康ぼらんてぃあ）
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