

改定版

令和7年度 成田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	
	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

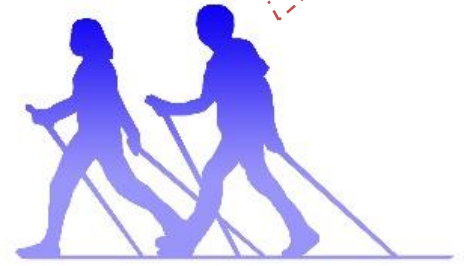
電話番号 0476-27-1111

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