

～心と体の元気づくり～

中区ノルディック・ウォーククラブ

2021年(令和3年)度版

ノルディック・ウォークで楽しく元気づくりしています。
運動を始めたい方、体験してみたい方、継続して取り組んでみたい方など、
どなた様でも大歓迎です！



活動拠点 中区スポーツセンター（中区千田町3丁目8番12号）

活動日 原則 第1、3木曜日 9:30～11:30

※月によって変動があります。

詳細なスケジュール裏面をご覧ください。

（あくまで自由参加です。都合のつく日にご参加ください。）

集合場所 中区スポーツセンター 階段下（千田公園側）

集合時間 9時20分までに

持参物 ・ポール（無料貸し出しあり） ・運動靴 ・飲み物
・動きやすい服装

* 高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は持参してください。



みなさまの参加お待ちしております。

[ポールの貸し出しもあります]

※初参加の方は問合せ先に連絡をお願いします。

問い合わせ先

中区ノルディック・ウォーククラブ

矢村 082-557-5071

河崎 050-5575-2421

広島市中保健センター（地域支え合い課）

住所 中区大手町4丁目1番1号

電話 082-504-2528

FAX 082-504-2175

まずはお電話
ください



中区ノルディック・ウォーククラブ

2021年(令和3年)度計画

世話役(連絡先)

浅野 矢村(082-557-5071) 河崎(050-5575-2421)

月	日	曜日	特記事項
2021年(令和3年)			
4	1	木	
	15	木	
5	6	木	
	20	木	
6	3	木	縮景園・花見(現地解散)
	17	木	
7	1	木	
	15	木	
8			8月は開催なしです
9	2	木	
	16	木	
10	7	木	
	21	木	
11	4	木	広島城・菊花展(現地解散)
	18	木	
12	2	木	
	16	木	
2022年(令和4年)			
1	6	木	
	20	木	
2	3	木	
	17	木	縮景園・花見(現地解散)
3	3	木	
	17	木	

開催日時

原則 第1、3木曜日

集合時間

9時20分までに

集合場所

中区スポーツセンター
階段下(千田公園側)

持参物

- ・ポール(無料貸し出しあり)
 - ・運動靴 ・飲み物
 - ・動きやすい服装
- ※雨天の場合は室内靴



あくまで**自由参加**
です!

都合がつく日にご参加
ください。

興味がある方、体験して
みたい方もお気軽に
ご参加ください!

※初心者の方の指導も
あります。

※ポールの貸し出しも
あります。

※雨天の場合、中区スポーツセンターで活動します。

室内靴、

スポーツセンター利用料(65歳未満260円、65歳以上150円)をご持参
ください。

※現地解散の日は、天候等の事情により変更になる場合もあります。