

～心と体の元気づくり～



中区ノルディック・ウォーククラブ

2023年(令和5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は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。

※初参加の方は問い合わ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

延廣 090-5375-6183

広島市中区保健センター (中区地域支えあい課)

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

2023年(令和5年)度 日程表

世話役(連絡先)

矢村(082-557-5071) 河崎(050-5575-2421) 延廣(090-5375-6183)

月	日	曜	特記事項
2023年(令和5年)			
4	6	木	
	20	木	
5	11	木	第2木曜日です
	25	木	広島サミットのため第4木曜日です
6	1	木	縮景園・花見(現地解散)
	15	木	
7	6	木	
	20	木	
8			熱中症等の対策のため開催なしです
9	7	木	
	21	木	
10	5	木	
	19	木	
11	2	木	広島城・菊花展(現地解散)
	16	木	
12	7	木	
	21	木	
2024年(令和6年)			
1	11	木	第2木曜日です
	18	木	
2	1	木	縮景園・花見(現地解散)
	15	木	
3	7	木	
	21	木	

開催日時

原則 第1、3木曜日

9:30~11:30

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

雨天の場合

- ・中区スポーツセンターで活動します。
- ・室内靴を持参してください。
- ・スポーツセンター利用料
(65歳未満260円)
(65歳以上150円)
を持参してください。

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。

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。

コロナウイルス感染症拡大等で、中区スポーツセンターが休館の場合は中止とします。