



中区ノルディック・ウォーククラブ



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！

活動日 原則 第1、3木曜日
9:30～11:30

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)

※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
(千田公園側)階段下

集合時間 9時20分までに

持参物

- ・ポール (無料貸し出しあります)
- ・運動靴 ・水分補給の飲み物
- ・動きやすい服装 等



*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、下記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

2026年度(令和8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	曜日	特記事項
2026年(令和8年)			
4	2	木	
	16	木	
5	7	木	
	21	木	
6	4	木	縮景園・花見(現地解散)
	18	木	
7	2	木	
	16	木	
8			熱中症等の対策のため開催なしです
9	3	木	
	17	木	
10	1	木	
	15	木	しょうばら里山ふれあいウォーキング参加(予定)
11	5	木	広島城・菊花展(現地解散)
	19	木	
12	3	木	
	17	木	
2027年(令和9年)			
1	7	木	
	21	木	
2	4	木	
	18	木	縮景園・花見(現地解散)
3	4	木	
	18	木	

活動日

原則 第1、3木曜日
9:30~11:30

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)

集合場所

中区スポーツセンター
(千田公園側)階段下

集合時間

9時20分までに

持参物

- ・ポール(無料貸し出しあります)
- ・運動靴
- ・水分補給の飲み物
- ・動きやすい服装等

雨天の場合

雨天時は、朝7時前のローカル天気予報で午前中の降水確率40%以上で中止とします。

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。



ノルディック・ウォークで

~心と体の元気づくり~

