

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 ・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

2025年(令和7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
2025年(令和7年)			
4	3	木	
	17	木	
5	1	木	
	15	木	
6	5	木	縮景園・花見(現地解散)
	19	木	
7	3	木	
	17	木	
8		木	熱中症等の対策のため開催なしです
9	4	木	
	18	木	
10	2	木	
	16	木	しょうばら里山ふれあいウォーキング参加(予定)
11	6	木	広島城・菊花展(現地解散)
	20	木	
12	4	木	
	18	木	
2026年(令和8年)			
1	8	木	(注意)第2木曜日です
	15	木	
2	5	木	
	19	木	縮景園・花見(現地解散)
3	5	木	
	19	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)
- ・運動靴
- ・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います。

※ポールの貸し出しもあいます。

※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~

