



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

血管を若々しく保つために ～運動を長く継続するために～

運動は健康づくりのためにとても良いとわかっていても、一人では三日坊主になってしまうことも多く、継続が困難なことが多いのが現状です。しかし同じ目的を持つ仲間が集まり、グループで楽しく活動すると長続きするものです。ここで「けんこう応援教室」修了者をはじめとする自主グループ5グループをご紹介します。

16ミッチーウォーキング会

H17.4.1 発足

- ①活動日：主に第4水曜日
 - ②時間：9：30～11：30
 - ③連絡先：会長 大崎 功さん
〈0299-55-4701〉
- 皆がいつまでも健康でいられるよう願って活動しています。
入会お待ちしております。

スマイル・ウォーク 20

H21.4.1 発足

- ①活動日：主に第2水曜日
 - ②時間：10：00～12：00
 - ③連絡先：会長 若泉 孝子さん
〈0299-55-0480〉
- 健康と笑顔をモットーに楽しく歩きましょう！
会員募集しています。

なめがたニコ・ウォーク

H24.4.18 発足

- ①活動日：主に第1木曜日
 - ②時間：10：00～12：00
 - ③連絡先：会長 永作 満雄さん
〈0299-72-0609〉
- グループ名は霞ヶ浦と北浦の「式湖」とニコニコをかけました。会員が増え続け定員いっぱいになりました。

エンジョイウォーク

H25.4.20 発足

- ①活動日：第1・3土曜日
 - ②時間：9：30～11：30
 - ③連絡先：会長 菅谷 秀一さん
〈0299-55-1282〉
- ゆっくり、のんびりをモットーに楽しく歩きましょう！！
会員募集中です。

リズムウォーク Mizuta

H25.10.2 発足

- ①活動日：主に第1・3水曜日
 - ②時間：19：00～20：00
 - ③場所：玉造公民館
 - ④連絡先：会長 勢子 和代さん
〈0299-57-0420〉
- 講師の指導のもと音楽に合わせて体を動かし心地よい汗を流しましょう。
会員募集中です。



千波湖ウォーキングより（H25. 3月）

☆入会ご希望の方、詳細については各グループの代表者までお問い合わせください。