



ウォーキンググループ登録一覧

# ならウォーカー集



**発行** 奈良市健康医療部 健康増進課

〒630-8122

奈良市三条本町13番1号

TEL 0742-34-5129

<http://www.city.nara.lg.jp>

**発行日** 令和4年10月





# もくじ



1. 青葉ウォーク ..... 1 ページ
2. あかね（ノルディックウォーキング） ..... 1 ページ
3. 朝の会 ..... 1 ページ
4. 朝日町歩こう会 ..... 1 ページ
5. あせびの会 ..... 2 ページ
6. 生駒山ゆる登山サークル ..... 2 ページ
7. ウォーク センテナリアン ..... 2 ページ
8. 梅ヶ丘気楽に歩こう会 ..... 2 ページ
9. NPO ナルク奈良「若草山に登ろう」サークル ..... 3 ページ
10. NPO 法人奈良県ウォーキング協会 ..... 3 ページ
11. NPO 法人奈良県レクリエーション協会 ..... 3 ページ
12. OKウォーク ..... 3 ページ
13. かすみ野ウォーク ..... 4 ページ
14. 火曜ウォークの会 ..... 4 ページ
15. 神殿第3わかくさ会 いきいきウォーキング ..... 4 ページ
16. 古墳群を歩く ..... 4 ページ
17. さん歩くらぶ ..... 4 ページ
18. 食楽 ..... 4 ページ
19. 白あずきの会 ..... 5 ページ
20. 朱雀地区万年青年クラブ連合会 歩こう会 ..... 5 ページ
21. 中三歩こう会 ..... 5 ページ
22. 月見ヶ丘ハイキンググループ ..... 5 ページ
23. つくし会 ..... 5 ページ
24. 十山会 ..... 6 ページ
25. 奈登美会 ..... 6 ページ
26. 奈良ノルディックウォーキング倶楽部 ..... 7 ページ
27. 奈良八重桜 ..... 7 ページ
28. ならやま会 ..... 8 ページ
29. 西千代ヶ丘ウォーキング同好会（歩こう会） ..... 8 ページ

30. 西千代 健脚会	8ページ
31. 二水会	8ページ
32. 二名歩こう会	8ページ
33. 二名ノルディック	9ページ
34. ルディックウォーキングサークル 西四らくらくくらぶ	9ページ
35. ハナミズキの会	9ページ
36. ふれあいウォーク	10ページ
37. 三輪・三步会	10ページ
38. 大和ウォーキング協会	10ページ
39. 大和路散策会	11ページ
40. YuYu (友遊)	11ページ
41. ゆっくり歩こう会	11ページ
42. 謡蹟さんぽ	11ページ
43. Re. 茜会	12ページ
44. 若草散策会グループA	12ページ
45. わかば	12ページ

活動内容や参加方法など、詳しくは各グループの問い合わせ先にご連絡くださいますようお願いいたします。

\*連絡先の記載が無いグループに関しては、健康増進課にお問い合わせください。



## 1. 青葉ウォーク

登録者数	30人(50歳代~80歳代)
活動頻度	月2回 第1・3水曜日 13:30~16:00 ※二名小学校区の方のみ参加可能です
主な活動場所	西登美ヶ丘公民館を起点としています。年2回はお弁当を持って1日かけてウォーキングします。
グループ紹介	ウォーキング前後のストレッチと、1時間程度(平均7,000歩)ウォーキング、時間があれば筋力トレーニング等もしています。 平成18年から二名地区社会福祉協議会の活動として自主活動を続けています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 2. あかね(ノルディックウォーキング)

登録者数	32人(60歳~80歳)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良公園
グループ紹介	県庁前奈良公園あずまや前に9時集合、9時30分出発で奈良公園を季節に合わせたコース(5~6km)をノルディックポールを使って歩いています。11時30分頃に体操をして解散しています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 3. 朝の会

登録者数	9人(70歳~80歳)
活動頻度	毎日
主な活動場所	ロートフィールド奈良・ロート奈良鴻ノ池パーク
グループ紹介	毎朝行っています。体力に合わせた準備運動をしてからウォーキングをします。その後6時30分よりNHKのラジオ体操を行います。参加は自由です。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 4. 朝日町歩こう会

登録者数	35人(65歳代~80歳代)※朝日町2丁目の自治会員のみ参加可能。
活動頻度	月1回(8月は原則休み)
主な活動場所	奈良県一帯と近畿圏内で日帰りできる所
グループ紹介	退職後の地域の人たちとのふれあいを大切に、楽しく誰でも気軽に参加できることをモットーにしています。
問い合わせ先	氏名 森垣 カツエ 電話 0742-44-6112 E-mail ki245@m4.kcn.ne.jp



## 5. あせびの会

登録者数	19人(60歳代~80歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	近畿圏内
グループ紹介	毎回、7km~8kmのウォーキングを楽しんでいます。野山を歩き自然を楽しみ、草木・花などの名を教え合います。名勝旧跡も散策します。 年会費：2,000円。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 6. 生駒山ゆる登山サークル

登録者数	20人(40歳代~50歳代前半)
活動頻度	月3回
主な活動場所	生駒山
グループ紹介	生駒駅から生駒山上遊園地までの同じコースを毎回登山します。登山メインというより体力作りをメインとしたサークルです。たまに違う低山も登ったりします。募集年齢は、40~55歳までの登山初心者や体力をつけたい男女とします。活動日時は土曜日か日曜日で月3回程度開催します。
問い合わせ先	氏名 ヒロ E-mail hirot32101@gmail.com お問合せの際は、お住まい・年齢・登山歴及びスポーツ歴をご記載ください。

## 7. ウォーク センテナリアン

登録者数	6人(70歳代~)
活動頻度	月1回
主な活動場所	20日ならウォーク、奈良ウォーキングマップ他、過去に歩いた所等も参考にしてあるこうと思っています。
グループ紹介	運推協の8期生とその家族
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 8. 梅ヶ丘気楽に歩こう会

登録者数	22人(50歳代~80歳代)。秋篠町の梅ヶ丘自治会員のみ参加可能です。
活動頻度	月1回
主な活動場所	梅ヶ丘公民館の周辺
グループ紹介	梅ヶ丘公民館の周辺である西大寺駅や平城地区を6km程度歩きます。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129



## 9. NPOナルク奈良「若草山に登ろう」サークル

登録者数	31人(50歳～80歳)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良県庁前から若草山遊歩経由、若草山山頂と周辺
グループ紹介	毎月15日AM9時に奈良県庁前に集合し、高齢のシニアが健康志向の目的で近場の「宝の山＝若草山」を4年間延べ750名以上が登り続けている健康ウォーキンググループ。途中、広い遊歩道でのウォークお喋り、清掃ウォーク、山頂コーラスは風物詩。 NPOナルク奈良[nalc-nara.net(検索)]は会員同士の家庭支援をベースに奉仕活動や健康・居場所づくりのシニア・ボランティア組織として県内700名が所属しています。入会は随時受付中。
問い合わせ先	氏名 中西 啓 電話 0742-24-3958 E-mail anakanis@kcn.ne.jp

## 10. NPO 法人奈良県ウォーキング協会

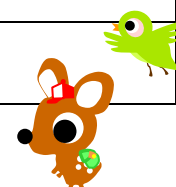
登録者数	350人(20歳代～80歳代)
活動頻度	月2回
主な活動場所	奈良県内
グループ紹介	日本ウォーキング協会の奈良県支部として、より多くの方々のウォーキングニーズを取り込み、県民の健康増進に寄与することを目的としています。 入会金1,000円、年会費2,500円。
問い合わせ先	氏名 奈良県ウォーキング協会 電話/FAX 0744-24-3110 / 0744-29-5195 E-mail nwa-nara@way.ocn.ne.jp ホームページ http://nwa-nara.com

## 11. NPO 法人奈良県レクリエーション協会

登録者数	100人(50歳代～80歳代)
活動頻度	年2～3回
主な活動場所	奈良県内
グループ紹介	参加費500円。 ウォーキングの途中、楽しいレクリエーションゲームがあります。
問い合わせ先	氏名 奈良県レクリエーション協会 電話/FAX 0743-85-6303 / 0743-85-6313 ホームページ http://nararec.com

## 12. OKウォーク

登録者数	7人(70歳代)
活動頻度	年8～10回
主な活動場所	地元奈良を中心として、大阪や京都の名所、旧跡を歩いています。
グループ紹介	地元奈良を基本として、大阪や京都近郊の名所、旧跡や里山等を巡るハイクを年5～6回、今の所中高年ばかりですが、和気あいあいとやっています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129



### 1 3. かすみ野ウォーク

登録者数	20人(60歳代~80歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良・京都・大阪・滋賀・三重
グループ紹介	住宅地域で健康維持のため、毎月ウォーキングを実施しています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

### 1 4. 火曜ウォークの会

登録者数	13人(60歳代~90歳代)
活動頻度	月1~2回
主な活動場所	奈良県内
グループ紹介	奈良県内を中心に近隣府県の低山や古道、名所旧跡を歩きます。
問い合わせ先	氏名 水谷 正治 電話/FAX 0742-47-8501

### 1 5. 神殿第3わかさ会 いきいきウォーキング

登録者数	29人(60歳代~80歳代)
活動頻度	年10回以上
主な活動場所	奈良市内
グループ紹介	奈良市内を歩きます。
問い合わせ先	氏名 宮川 敏 電話 0742-61-3425

### 1 6. 古墳群を歩く

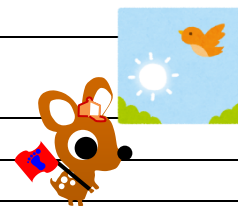
登録者数	15人(60歳代~70歳代)
活動頻度	年6~12回
主な活動場所	奈良市内を中心に古墳を歩く。
グループ紹介	年間を通じて1回5km程度、古墳の遺構を巡る。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

### 1 7. さん歩くらぶ

登録者数	15人(60歳代~80歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良市内近辺(年に2~4回市外)
グループ紹介	運動教室等に参加している有志でのウォーキンググループです。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

### 1 8. 食楽

登録者数	11人
活動頻度	月1回
主な活動場所	都跡公民館
グループ紹介	都跡公民館での料理サークル
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129



## 19. 白あずきの会

登録者数	9人(60歳代~70歳代)
活動頻度	月2回
主な活動場所	田原公民館
グループ紹介	田原公民館のサークル ウォーキング、畑作をしています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 20. 朱雀地区万年青年クラブ連合会 歩こう会

登録者数	34人(70歳代~90歳代) ※朱雀地区万年青年クラブ連合会会員のみ参加可能です。
活動頻度	毎週水曜日9時~11時頃
主な活動場所	朱雀ふれあい公園~大里公園~土師山公園~イオン高の原(定例活動場所)
グループ紹介	約4-5kmのウォーキングをしています。年に3-4回は郊外を歩きます。 気ままに歩き、鳥の声や季節ごとに咲く花等を楽しんでいます。
問い合わせ先	氏名 仲西 孝子郎 電話/FAX 0742-71-9058

## 21. 中三歩こう会

登録者数	20人(60歳~80歳)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良県を中心に関西一円
グループ紹介	健康・親睦・地域再発見を目的として毎月1回楽しく歩いています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 22. 月見ヶ丘ハイキンググループ

登録者数	15人(50歳代~80歳代)
活動頻度	年11回
主な活動場所	奈良および周辺
グループ紹介	地域限定でメンバーを募集しています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 23. つくし会

登録者数	28人(60歳代~80歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	近畿地方で西大寺駅から片道2時間以内の場所
グループ紹介	最近メンバーがみんな歳をとってききましたので、1回の歩く距離は6km以内でゆっくり歩いています。主に花や名所旧跡を求めて。
問い合わせ先	氏名 後藤 美和子 電話 090-9998-8846





## 24. 十山会


登録者数	17人（50歳代～80歳代）
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良県下の山
グループ紹介	健康管理のためにハイキングや登山をしています。代表者は山岳ガイド協会のメンバーで安全で楽しい登山に努力しています。
問い合わせ先	氏名 柴垣 宗範 電話 0742-55-2562 E-mail mushiba6686@gmail.com

## 25. 奈登美会

登録者数	20人（60歳代～80歳代）
活動頻度	年10回
主な活動場所	奈良県内を主に関西近郊
グループ紹介	年間10回（1月8月を除く毎月） 年会費は1,000円。その他拝観料等は、当日会費となります。 現在139回
問い合わせ先	氏名 神澤 章 電話 0742-34-4957 / 090-8935-2477



## 26. 奈良ノルディックウォーキング倶楽部

登録者数	119人 男性23人、女性96人 平均年齢71.2歳 男性73.4歳 女性70.7歳 奈良県内6市・13町、柏原市、精華町	
活動頻度 主な活動場所	月6会場・8回の定例会を開催 ●馬見丘陵公園（第1日曜日・第2・4木曜日） ●奈良公園（第2日曜日） ●いかるがの里（第3日曜日） ●万葉かぐやま（第4日曜日） ●万葉あすか（第2土曜日） ●平城京跡（第4土曜日） 7月～9月 あすか会場は近鉄畝傍駅集合 平城京跡は奈良公園会場 集合時間 午前9時15分 9時30分スタート（準備体操） 解散時間 午前11時30分 但し 万葉あすか会場 集合：午前9時40分 解散：午前11時50分 他 特別定例会を年2回 春・秋に各1回開催予定。 （定例会会場以外 奈良・大阪・京都・滋賀等で開催計画中） *平成31年度実績 春5月 滋賀県 琵琶湖大橋・秋11月 京都府 笠置	
グループ紹介	本クラブは、平成22年に設立した奈良県ノルディックウォーキング協会 楽々クラブと平成30年9月1日をもって分離。 楽々クラブ会員の3分の2の約120人が当クラブに移行し、平成30年10月1日に新体制で新たに発足。 会員登録 新規会員 入会金 500円 年会費 2,000円 継続会員 年会費 2,000円 ●会員は、6会場、月8回、年間96回全会場 無料 会員以外一般参加者 1回 参加費 300円 レンタルポール必要な場合 別途 500円 ※ポール持参はヨーロッパスタイルポールに限る。リハビリスタイル・山・スキー用等は不可。	
問い合わせ先	氏名 徳田 実 電話 090-9707-0393 E-mail <a href="mailto:tokuda270206@yahoo.co.jp">tokuda270206@yahoo.co.jp</a> ホームページ 奈良ノルディックウォーキング倶楽部 <a href="http://nnwclub.g1.xrea.com/">http://nnwclub.g1.xrea.com/</a>	

## 27. 奈良八重桜

登録者数	7人（60歳代～70歳代）
活動頻度	月2回（第1・3火曜日）
主な活動場所	奈良公園・奈良電力鴻ノ池パーク（鴻ノ池運動公園）周辺
グループ紹介	日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）公認インストラクターからノルディック技術の指導を受けながら「ワイワイ・ガヤガヤ・楽しくノルディック」をモットーに歩いています。
問い合わせ先	氏名 安倉 一誠 電話 0742-22-1098 E-mail <a href="mailto:akura456@yahoo.co.jp">akura456@yahoo.co.jp</a>



## 28. ならやま会

登録者数	13人(60歳代~80歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良周辺(大阪・京都・神戸含む)
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 29. 西千代ヶ丘ウォーキング同好会(歩こう会)

登録者数	55人(60歳代~70歳代の方が多)
活動頻度	月1回(8月は休み) 毎年ではないが夏には有志による宿泊旅行計画もあり
主な活動場所	日帰りできる近畿圏内 奈良、京都、大阪が比較的多い
グループ紹介	8グループに分け各グループが輪番制で計画・実施しています。 主な場所は①自然の草花鑑賞・公園等 ②神社仏閣史跡・温泉巡り ③美術館・工場・施設等の見学 ④旧街道・山・峠等の山歩き散策 ①~④を選定コースにより取り入れて計画・実施しています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

## 30. 西千代 健脚会

登録者数	25人(60歳~70歳)
活動頻度	月1回
主な活動場所	京阪神の低い山登りを中心に10~20km歩行。神社仏閣史跡巡りを行い健康増進と会員の親睦を図る。
問い合わせ先	氏名 栗山 勝 電話 0742-48-4198

## 31. ニ水会

登録者数	35人(50歳代~80歳代)
活動頻度	月1回 第2水曜日(8月は休み)
主な活動場所	奈良県内を中心に時により隣県まで足を延ばしています。
グループ紹介	今年で30年。10km内外を目標に、里山も町も歩きます。 2/3が女性。年会費1,000円(交通費等は自己負担)です。 お気軽にご参加ください。
問い合わせ先	氏名 山中 正美 電話 070-8558-3963

## 32. ニ名歩こう会

登録者数	90人(40歳代~90歳代)
活動頻度	月1回 第2水曜日(8月は休み)
主な活動場所	野山をハイキング、奈良県一帯と近隣付近
グループ紹介	どなたでも参加できるようにウォーキングはハードコースとソフトコースを設定。バスの到着地からウォーキングの行程の月もあり。 年会費8,000円。
問い合わせ先	氏名 古賀 和孝 電話 0742-46-7604 E-mail k-koga@m3.kcn.ne.jp

### 33. ニ名ノルディック

登録者数	10人(30歳代～80歳代)
活動頻度	月1回 第1土曜日 10:00～12:00
主な活動場所	ニ名公民館を起点にし、大淵池公園、富雄地域でコースを変えて実施。公民館の自主グループです。
グループ紹介	平成26年7月に発足。楽しんでノルディックをしています。雨が降った時は公民館の会議室でミーティングを行います。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

### 34. ノルディックウォーキングサークル 西四らくらくくらぶ

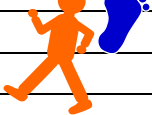
登録者数	20人(70歳代～90歳代) ※西登美ヶ丘四丁目在住の方のみ参加可能です
活動頻度	月2回 第1土曜日・第3金曜日の約2時間
主な活動場所	奈良市西登美ヶ丘四丁目
グループ紹介	「西四元気会」(西登美ヶ丘四丁目に居住している住民の親睦団体)のなかでノルディックウォーキングを楽しむために平成26年3月にサークルを立ち上げました。毎回の例会では周辺のコースで3～6km程度のウォーキングを楽しんでいます。 初年度入会金 500円。年会費 1,500円。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

### 35. ハナミズキの会

登録者数	10人(60歳代～90歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	奈良県内及び京都、滋賀方面
グループ紹介	まさにの～んびり、気ままに歩く会です。粋にとらわれず行き当たりばったりで毎月1回以上、年12回以上例会を実施しています。加えて年1回は温泉一泊旅行も実施し、メンバー間の交流を深めています。年齢差の幅広いグループながら手も、足も、口も、よく動く明るい元気なメンバーばかりです。 ハナミズキの花言葉は「永続性」「返礼」 花言葉「返礼」は東京からアメリカに桜が贈られその返礼に花水木が贈られたのが所以と云われています。それにちなんでメンバーは感謝の心を大事にしています。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129



### 36. ふれあいウォーク

登録者数	29人(60歳代~80歳代)	
活動頻度	月1回 第2日曜日	
主な活動場所	奈良市及びその周辺地域 2月と8月に先行き6か月分の予定表を作成し、登録会員及び自治会長に配布。	
グループ紹介	中山町西3・4丁目自治会の行事として認められ、保険も自治会の行事保険を適用。毎月の『自治会だより』に当月と、翌月のウォーキングの予定を掲載している。現在はコロナ禍でもあり、令和2年1月の神戸4社巡りを最後に、バスや電車を利用しない近隣ウォークに切り替え、あめ玉等菓子類配りも止めてもらうと共に、マスク着用で実施している。近年会員の高齢化等も有り、6~7kmと距離が短めで、かつ坂道や階段等がなるべく少ないコースを選ぶようにしている。通常、参加者にはコースの注目スポットを簡単にまとめ、参考資料として参加者に配付している。通常、参加者にはコースの注目ポイントを簡単にまとめた資料を配布しているが、コロナ禍での近隣ウォークでは資料等は配布していない。なお2月(厳寒期)と8月(猛暑月)は休会としている。	
問い合わせ先	氏名 安江 正樹 電話 0742-46-9755 / 090-9115-2083	

### 37. 三輪・三步会

登録者数	10人(60歳代~70歳代)
活動頻度	月1回
主な活動場所	伏見地区周辺
グループ紹介	最初に一步、勇気を出して! 三輪神社の近辺を三步(散歩)しませんか!?
問い合わせ先	氏名 植村 康裕 電話/FAX 0742-43-8575

### 38. 大和ウォーキング協会

登録者数	300人(20歳代~80歳代) ※当日参加のみも歓迎します。
活動頻度	月2回
主な活動場所	近畿地区(奈良・京都・大阪 他)
グループ紹介	日本ウォーキング協会の加盟団体として「楽しく、健やかに、歩こう」をスローガンにして、皆様と共に元気に楽しく歩きたいと思えます。 入会金 1,000円 年会費 2,000円
問い合わせ先	氏名 浅田 晴夫 電話 0742-41-1628 ホームページ <a href="http://yamataowalk.jimdo.com">http://yamataowalk.jimdo.com</a>



### 39. 大和路散策会

登録者数	30人(60歳代~80歳代)
活動頻度	月1回(原則第1土曜日、8月休み)
主な活動場所	奈良県及び周辺
グループ紹介	長年続いた公民館活動を母体とする散策会がリーダー高齢化などで2018年3月解散したあと、継続を望む有志で新メンバーを募集し2018年4月に再発足した散策会です。
問い合わせ先	E-mail woody10325@gmail.com

### 40. YuYu(友遊)

登録者数	48人(50歳代~80歳代)
活動頻度	<年中無休>ラジオ体操の前後に、気の合った者同志、ウォーキングを毎日楽しんでいます。(参加者15~30人/日) その他年に10回~20回全員参加で、5~10km程度のウォーキングを実施しています。
主な活動場所	中登美地区をベースに奈良市近郊が中心です。
グループ紹介	運動を習慣化のためラジオ体操は年中無休、季節に応じて野山をウォーキング(春と秋の定番コースが5つあります)や日帰りの旅青春18きっぷの旅等さまざまな行事があって、若い頃出来なかった事を今、実現しています。 多くの会員がスポーツ保険に加入、“無理しないで頑張ろう”を合言葉に体を動かしています。会員外の参加も多数おられます。 ラジオ体操1級指導士1人、ラジオ体操指導員4人が指導しています。
問い合わせ先	氏名 白石 雅紀 電話 0742-47-7339

### 41. ゆっくり歩こう会

登録者数	14人(60歳~80歳)
活動頻度	年10回
主な活動場所	奈良・京都・大阪近郊
グループ紹介	今回の登録を期に活動回数をこれまでの年7回より2~3回多くする予定です。
問い合わせ先	氏名 柳本 博文 電話 0742-71-0813 090-1672-8654 E-mail hiro873@kcn.ne.jp

### 42. 謡躰さんぽ

登録者数	10人(50歳代~80歳代)
活動頻度	年4回 季節ごと
主な活動場所	謡曲に関係ある所
グループ紹介	謡曲に関係ある所を歩きます。 今のところ年4回を目標に一番良い季節を楽しく歩きます(5km程度)。観世流の本を参考にしますが、流派関係なし。謡曲してなくても可。 お琴の方もどうぞ。ほとんどが女性ですが、男性もいます。
問い合わせ先	氏名 春木 智子 電話 090-9613-0728 E-mail tomokoharukiaoi@iris.eonet.ne.jp

### 4 3. Re. 茜会

登録者数	10人(50歳~80歳)
活動頻度	雨以外毎日ウォーク
主な活動場所	大安寺史跡
グループ紹介	発足していつの間にか10年目を迎えました。とうとう高齢者になり顔はシワシワですが、口と足腰は今でも達者なグループです。
問い合わせ先	氏名 北尾 陽一郎 電話 0742-61-2630 E-mail daiannji2165road@gmail.co.jp

### 4 4. 若草散策会グループA

登録者数	6人(70歳代~)
活動頻度	月2回
主な活動場所	以前は遠くへ行っていたが最近はなるべく奈良県内を心得ている
グループ紹介	同じ趣味を持つ仲間県内外を散策して楽しんでいます。
問い合わせ先	※奈良市健康増進課へお問い合わせください。 電話 0742-34-5129

### 4 5. わかば

登録者数	5人(60歳代~70歳代)
活動頻度	週6回 朝6時~朝7時迄
主な活動場所	青山住宅の遊歩道
グループ紹介	青山住宅の遊歩道を歩く会です。 約5km歩きます。
問い合わせ先	氏名 白谷 平八郎 電話 0742-23-6124



活動内容や参加方法など、詳しくは各グループの問い合わせ先にご連絡くださいますようお願いいたします。

\*連絡先の記載が無いグループに関しては、健康増進課にお問い合わせください。