



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7年5月





もくじ



1. 青丹よし	1 ページ
2. 青葉ウォーク	1 ページ
3. あかね(ノルディックウォーキング)	1 ページ
4. 朝の会	1 ページ
5. 朝日町歩こう会	1 ページ
6. NP0 ナルク奈良「若草山に登ろう」サークル	2 ページ
7. NP0 法人奈良県ウォーキング協会	2 ページ
8. OK ウォーク	2 ページ
9. 火曜ウォークの会	2 ページ
10. 神殿町第3万青わかくさ会	2 ページ
11. 食楽	3 ページ
12. 朱雀地区万年青年クラブ連合会「歩こう会」	3 ページ
13. 月見ヶ丘ハイキング	3 ページ
14. 十山会	3 ページ
15. 奈登美会	3 ページ
16. 奈良ノルディックウォーキング倶楽部	4 ページ
17. 奈良ノルディックウォーキングクラブ八重桜	4 ページ
18. 西千代 健脚会	4 ページ
19. 二水会	4 ページ
20. 二名歩こう会	5 ページ
21. 大和路散策会	5 ページ
22. 謡蹟さんぽ	5 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。

1. 青丹よし

登録者数	8人（60歳代～70歳代）※令和7年1月末時点
活動頻度	月に1回
主な活動場所	奈良市内～周辺地域
グループ紹介	前住地（奈良市神野町）と現住地（奈市大宮町）のウォーク好きな人で毎月、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

2. 青葉ウォーク

登録者数	20人（60歳代～80歳代）※令和7年1月末時点
活動頻度	月に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）
主な活動場所	二名地域ふれあい会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7000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

3. あかね（ノルディックウォーキング）

登録者数	20人（60歳代～90歳代）※令和7年1月末時点
活動頻度	月に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

4. 朝の会

登録者数	7人（60歳代～80歳代）※令和7年1月末時点
活動頻度	週に4～5回
主な活動場所	鴻ノ池運動公園（現ルート奈良鴻ノ池パーク）
グループ紹介	毎朝ルート奈良鴻ノ池パークでウォーキングとラジオ体操しています。
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

5. 朝日町歩こう会

登録者数	35人（70歳代～80歳代）※令和7年1月末時点
活動頻度	月に1回
主な活動場所	近畿圏一帯
グループ紹介	地域の親睦を密に楽しく、いつ迄も元気に年を重ねる事。
問い合わせ先	氏名 森垣 カツエ 電話 0742-44-6112 メールアドレス hananomori@ezweb.ne.jp

6. NPO ナルク奈良「若草山に登ろう」サークル

登録者数	22 人（40 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	若草山頂上及び春日山～高畑界限
グループ紹介	NPO ナルク奈良グループ会員が主体でメンバーの参加が多いが、会員以外でも奈良県庁前に Am9:00 集合し、申込み不要でゆっくりと高齢者を含め、ウォークしている（飲み物各自持参）。
問い合わせ先	氏名 中西 啓 電話 090-8531-3757 メールアドレス anakanis@kcn.ne.jp

7. NPO 法人奈良県ウォーキング協会

登録者数	190 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 3 回
主な活動場所	奈良県内
グループ紹介	(1)2025 年 特別大会の案内 大和の古城巡り 1/22 (水) 箸尾城址 2/19 (水) 高取城址 11/19 (水) 椿井城跡 12/13 (土) 竜田城跡 (2)大和の郷探訪 奈良県内 39 市町村訪問ウォーキング(訪問で訪れた市町村代表の花のシールを配布)
問い合わせ先	NPO 法人奈良県ウォーキング協会 電話 0744-24-3110 メールアドレス nwa-nara@way.ocn.ne.jp

8. OK ウォーク

登録者数	6 人（70 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県及び近隣府県
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. 火曜ウォークの会

登録者数	10 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県を中心に近辺の府県等の名所旧跡地等
グループ紹介	男子 3 人、女子 7 人のグループで、各回毎にリーダーが変わり、行先等はリーダーが決めて実施している。2 月と 8 月は休みとしており、かわりに昼食会等を開催している。
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

10. 神殿町第 3 万青わかくさ会

登録者数	41 人（70 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県内とその他近い府県
問い合わせ先	氏名 宮川 敏 電話 0742-61-3425

11. 食楽

登録者数	11 人（70 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良市内
グループ紹介	大宮地区 万年青年クラブの月例ウォークの企画運営をして、地域の皆さんの体力向上に努める。
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

12. 朱雀地区万年青年クラブ連合会「歩こう会」

登録者数	35 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	週に 1 回（毎週水曜日の午前中）
主な活動場所	朱雀ふれあい公園を起点に周辺の緑道～公園～イオン高の原
グループ紹介	毎週水曜日の午前中、朱雀ふれあい公園を起点に周辺の緑道～公園～イオン高の原までの約 4km を仲間と楽しくにぎやかに歩いています。また、年に 3～4 回梅や桜の観賞や「会津ハーの歌碑」をシリーズ化して訪れています。
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

13. 月見ヶ丘ハイキング

登録者数	13 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	現地集合、現地解散
グループ紹介	ゆっくり、ゆったり前に進む感じです。楽しくありたい方の集まりです。
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

14. 十山会

登録者数	17 人（50 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県を中心とした、公共交通機関で日帰り可能な山
グループ紹介	山歩きが好きな中高年のグループで日帰り可能な山に登って自然を楽しみながら健康増進を図ります。会費は不要で、活動日までの出欠連絡で参加可能ですが自己責任であり、体調・体力を整え、山歩きにふさわしい服装、装備で参加下さい。本会での連絡はスマホの LINE トークで行うため、ご自身のスマホに LINE を必ず用意して下さい。
問い合わせ先	メールアドレス area_c-toozaan2025@yahoo.co.jp メールでの連絡ができない方は奈良市健康増進課へお問い合わせください。電話 0742-34-5129

15. 奈登美会

登録者数	20 人（50 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県、京都府、大阪府内散策
グループ紹介	月に一度、京阪奈を散策している。
問い合わせ先	氏名 神澤 章 電話 0742-34-4957 メールアドレス a.s_kanzawa@outlook.jp

16. 奈良ノルディックウォーキング倶楽部

登録者数	135 人（50 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 8 回
主な活動場所	うまみ丘陵公園、なら公園、平城宮跡歴史公園、飛鳥方面、斑鳩方面
グループ紹介	当倶楽部ホームページにアクセスして下さい。 http://nnwclub.gl.xrea.com 情報たっぷり掲載しています。
問い合わせ先	倶楽部ホームページ http://nnwclub.gl.xrea.com メールアドレス nnwclub@gmail.com

17. 奈良ノルディックウォーキングクラブハ重桜

登録者数	17 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 2 回
主な活動場所	奈良市内
グループ紹介	60 代～80 代の男女 17 名で毎月第 1、第 3 火曜日 9:30～12:00 の時間帯で、奈良市内を中心に 6～8km ウォーキングしています。メンバーは 17 名ですが、毎回の参加者は 10 名前後です。会費、参加費は無料です。ウォーキング中の事故等については、自己責任でお願いしています。
問い合わせ先	氏名 安倉 一誠 電話 0742-22-1098 メールアドレス akura456@yahoo.co.jp

18. 西千代 健脚会

登録者数	30 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回（8 月休会）
主な活動場所	奈良・大阪・京都方面
グループ紹介	近隣の低山・峠・旧街道・史跡・神社仏閣・公園等を中心に季節により適当な場所を選定、10km～20km 歩行を目標に健康の維持増進・メンバー間の交流親睦を深め健康寿命を延ばす
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

19. ニ水会

登録者数	31 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県下を中心に、稀に大阪府や京都府で活動しています。
グループ紹介	奈良県下を中心に、稀に大阪府や京都府で活動しています。会員は近鉄沿線奈良県在住者中心です。各班担当で順に次月コースを決めています。10 キロ以下で平地中心のコースが主です。フレンドリーで比較的自由な雰囲気です。月次出欠も自由です。
問い合わせ先	氏名 山中 正美 電話 0742-43-9921, 070-8558-3963 メールアドレス yama2000new@yahoo.co.jp

20. 二名歩こう会

登録者数	103 人（60 歳代～90 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	近畿全般
問い合わせ先	氏名 古賀 和孝 電話 0742-46-7604 メールアドレス k-koga@m3.kcn.ne.jp

21. 大和路散策会

登録者数	24 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	月に 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	メールアドレス woody10325@gmail.com

22. 謡躰さんぽ

登録者数	28 人（60 歳代～90 歳代）※令和 7 年 1 月末時点
活動頻度	年に 3 回
主な活動場所	謡曲に関係ある場所
グループ紹介	謡躰さんぽは謡曲に関係する所へ 10 年続けてきて主な所は行ってしまったので遠い所や不便な所になってきてしまってますがそれでも良かったです。
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



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。