



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10月





もくじ



1. 青葉ウォーク 2 ページ
2. OK ウォーク 2 ページ
3. 朱雀地区万年青年クラブ連合会「歩こう会」 2 ページ
4. 西千代ヶ丘ウォーキング同好会 2 ページ
5. 西千代 健脚会 2 ページ
6. 二水会 3 ページ
7. 二名歩こう会 3 ページ
8. ノルディックウォーキンググループあかね 3 ページ
9. 大和路散策会 3 ページ
10. 謡蹟さんぽ 3 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. 青葉ウォーク

登録者数	27 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 2 回（第 1・3 水曜日 13：30～16：00）
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 1～2 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

2. OK ウォーク

登録者数	6 人（70 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良近郊及び大阪・京都（各奈良に近い所）
問い合わせ先	氏名 安井 米丸 電話 090-8797-7361

3. 朱雀地区万年青年クラブ連合会「歩こう会」

登録者数	35 人（70 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	週に 1 回 ※2～3 か月に一度郊外へ出かけている
主な活動場所	朱雀ふれあい公園を起点に周辺の遊歩道～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遊歩道～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、2～3 か月に一度バスを利用して、寺社や梅・桜の観賞会を開催しています。会津ハートの「歌碑を訪ねて」も今までに 7 回実施しました。
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. 西千代ヶ丘ウォーキング同好会

登録者数	50 人（60 歳代～90 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1 回（8 月休み）
主な活動場所	奈良県、京都府、大阪府
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神社仏閣史跡巡り③美術館・工場等の見学④山歩き散策等
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. 西千代 健脚会

登録者数	28 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1 回（8 月休会）
主な活動場所	近隣の低山・峠・街道・史跡・神社仏閣・公園等をハイキング
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



6. ニ水会

登録者数	31 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	奈良県、大阪府、京都府
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 070-8558-3963 メールアドレス yama2000new@yahoo.co.jp

7. ニ名歩こう会

登録者数	98 人（60 歳代～90 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1 回
主な活動場所	近畿一円
グループ紹介	ホームページにアクセスしてください。プロフィール、計画、活動記録等紹介しています。
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

8. ノルディックウォーキンググループあかね

登録者数	20 人（60 歳代～90 歳代）※令和 7 年 7 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	月に 1 回第 3 土曜日、奈良公園をポールを使い歩いています。
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

9. 大和路散策会

登録者数	25 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1～2 回（7, 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

10. 謡躰さんぽ

登録者数	20 人（60 歳代～80 歳代）※令和 7 年 7 月末時点
活動頻度	月に 1～2 回
主な活動場所	関西中心
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。

