



令和8年度 奈良市20日ならウォーク

共催：奈良市運動習慣づくり推進員協議会

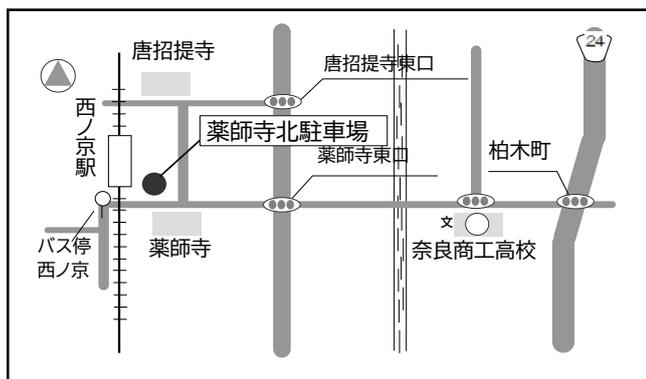
9:00受付開始 9:30受付終了
12:00頃解散

※順次出発します
※解散時間は前後することがあります

実施日	曜日	タイトル	コース	集合場所	解散場所	申込締切日
4月20日	月	西ノ京から 大和郡山を巡る	近鉄西ノ京駅～秋篠川～平城京西市跡～九条公園～外堀緑地～三の丸緑地【6.0km】	近鉄西ノ京駅東側(薬師寺北駐車場)	三の丸緑地(大和郡山市役所西側)	16日(木)
5月20日	水	学研都市探訪	平城浄化センター公園～万葉の小径～池谷公園～国立国会図書館～けいはんな記念公園【6.0km】	平城浄化センター公園(近鉄高の原駅東側)	けいはんな記念公園	16日(土)

4月集合場所

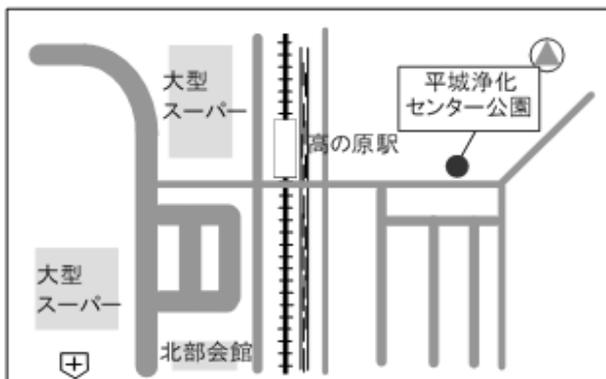
■近鉄西ノ京駅東側(薬師寺北駐車場)



- *近鉄西ノ京駅からすぐ
- *JR奈良駅又は近鉄奈良駅から「奈良県総合医療センター」行きバスに乗り、「薬師寺」下車徒歩1分

5月集合場所

■平城浄化センター公園(近鉄高の原駅東側)



- *近鉄高の原駅から徒歩1分

【お申込について】

事前申込制

申込：市ホームページの電子申請又はFAX、はがき(申込締切日必着)に「20日ならウォーク・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号」を記載し健康増進課へお申込みください。当日参加も可です。

★ホームページの「申込フォーム」からお申込みいただけます★
詳細については、裏面をご覧ください。

費用：毎回おひとり様100円の参加費をいただきます。(保険・事務費等)※おつりのないようお願いします。

定員：なし(お申込み後に健康増進課からのご連絡はありませんので、当日ご参加ください。)

【連絡事項】

・開催日前日の気象庁発表の天気予報(17時時点)で、奈良県北部の20日午前の降水確率が50%以上の場合は中止します。

実施の有無については、市ホームページやSNS<Instagram・X>にてお知らせします。

詳しくは、裏面をご覧ください。

・ウォーキングコースは、変更になる場合がありますのでご了承ください。

・令和8年度の全ての回にご参加いただいた方には「皆勤賞」としてプレゼントをご用意しております。



【お問合せ・お申し込み先】 〒630-8122 奈良市三条本町13番1号
奈良市健康増進課 電話：0742-34-5129 FAX：0742-34-3145

★専用の申込フォームからお申込みいただけます★

step1

方法① 右のQRコードを読み取る



もしくは

方法② 【20日ならウォーク】で検索して、下記をクリック

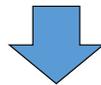
20日ならウォーク-大人の健康づくり-奈良市ホームページ



申込フォームのボタンを押す



緑色の申込フォームの
マークを探す



step2

入力画面に移ったら、

名前・住所・電話番号・年齢等を入力してください

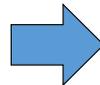
※同伴者がいる場合は、人数を選んで名前等を入力してください



step3

入力が終了したら下記のボタンを順番に押すと、申込完了です

→ 確認画面へ進む



→ 送信



開催の有無の確認方法

▼いずれかのQRコードをスマホで読み取ってください

①奈良市ホームページ
「20日ならウォーク」



②奈良市健康増進課公式
Instagram



③奈良市健康増進課公式
X(旧Twitter)



★インターネットで検索する場合は、
20日ならウォークで検索！

20日ならウォーク

