

# 清健

心身ともに清く健やかな毎日を！

# ノルディックウォーキング

## 2025年4月1日(火)スタート！

毎週火曜・水曜9時半～11時（9時20分集合）

2013年から12年、地域住民の健康増進を願い開催されてきた羊ヶ丘病院「スマイル♪ノルディックウォーキング」病院の経営体制が変わり、残念ながら2025年3月末でノルディックウォーキング事業を終了することとなりました。その立ち上げを応援し普及にご尽力された故・石井清一氏（元札幌医科大学名誉教授）の想いを繋げるため「清健（せいけん）ノルディックウォーキング」として、羊ヶ丘病院の前理事長で、現在、西さっぽろ病院名誉院長・岡村健司先生のサポートの下、新たにスタートします！「清健」とは石井先生、岡村先生お二方のお名前にちなみ、「清く健やかに」との想いから命名しました。

私と一緒に  
楽しみましょう！



講師/卓田 由紀江

サッポロノースウォーカー代表  
日本ノルディックウォーキング協会  
マスタートレーナー

### 参加料

**無料**（マイポール持参の方）

★ポールレンタルの方は初心者に限り初回無料。2回目以降の方はご希望に応じてプラン（有料）がございますのでご相談下さい。

### 定員

**15名**（週毎に火曜か水曜どちらか1回の参加でお願いします。）

### 参加資格

**健康な成人の方**

※足腰に不安のある方はご遠慮願います。

### 集合場所

**新札幌・青少年科学館前広場**

### お問い合わせ・お申込み

サッポロノースウォーカー

【電話】090-5225-8057

【メール】sky2025nw@gmail.com

### 公式ホームページ

<https://www.northwalker.net/>

主催：サッポロノースウォーカー

協力：北海道キャラバン