

市内全体図



市民団体のご紹介(スポーツ全般)

かみすスポーツクラブ

かみすスポーツクラブでは様々なスポーツを楽しむことができます。その中の一つに**ノルディックウォーキング**(ポールを使用して誰もが気軽に始められるフィットネスウォーキング)があります。

point ①

両手の専用ポールで体重を分散させるため下半身への負担が軽減され、長い距離の歩行が可能になります。

point ②

ポールがバランスを維持し、転びにくい歩行をサポートするので年配の方々にもおすすめです。

point ③

下半身だけでなく上半身の筋肉を使う全身エクササイズなので、通常のウォーキングよりも効果的にカロリーが消費されます。

かみすスポーツクラブでは神之池緑地公園を中心に、いつでも快適にノルディックウォーキングの体験ができます。用具はクラブ事務所(神之池周回コースMAP左下)にて貸し出しをしています。

●ビジター会員200円(ポール使用料金)

問合せ先 かみすスポーツクラブ事務所 電話：0299-93-0040



市民団体のご紹介(ウォーキング)

神栖市健脚会 KAMISU HEALTH WALKING ASSOCIATION

神栖市健脚会では年間を通じて会員みんなが楽しくウォーキングをしています。入会に際しての詳細は下記までご連絡ください。
会長 桐井洋明(健康運動指導士・日本ウォーキング協会公認指導員)
事務局 携帯：090-9685-2083(細田副会長 兼 事務局長)
※平日は17時以降に連絡してください。



神栖市健脚会



**随時
会員
募集中!!**

年間予定表

月	イベント	距離
4月	イベントウォーク(フチトレッキング)	【1000m以下登山】
5月	親睦ウォーキング大会	【15km~20km】
6月	定例歩こう会	【10km】
7月	イベントウォーク(ナイト・イルミウォーク)	【10km】
8月	イベントウォーク(ナイト・イルミウォーク)	【10km未満】
9月	定例歩こう会	【16km】
10月	神栖市スポレク祭:いきいきウォーキング大会	参加のみ
11月	イベントウォーク(フチトレッキング)	【1000m以下登山】
12月	親睦ウォーキング大会	【20km】
1月	イベントウォーク(新春ウォーキング大会)	【10km】
2月	イベントウォーク(チャレンジウォーキング)	【4km~12km】
3月	定例歩こう会	【15km~20km】