健康づくりチャレンジポイント制度対象事業

令和5年度 毎月 第3水曜日

“歩いて健康”

（略して･･･あるけん！）

いつでも始められ、気軽に行える代表的な運動は「ウォーキング」です。
毎月第3水曜日に、楽しく歩いて元気度を上げましょう。

☆ 場　所　ひとまちげんき・健康プラザ　ウォーキングコース
※雨天中止

☆ 集　合　健康プラザ駐車場　（「ツルヤ」さん側）

☆ 持ち物　歩きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給、日焼け対策など

☆ 対　象　どなたでも参加可能です。お申し込みは必要ありません。
（◆腰痛･膝痛などある方は、主治医または健康運動指導士にご相談下さい！）

教室内容

- 受付、準備体操
- 30～60分のウォーキング
- 整理体操、終了

令和6年3月の予定

3/13(水)	9：30～11：00 健康プラザ ウォーキングコース ※雨天中止
★3/26(火)	

～市内散策ウォークの予定～

★3月26日　上田城跡公園★
集合場所：健康プラザ 駐車場
（ツルヤさん側）

～お問い合わせ～　健康推進課　TEL28-7123

★第1水曜日の詳しい内容は裏面へ→