

# 2024年 毎月第3水曜日



## “歩いて健康”

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

☆ 集 合 健康プラザ駐車場 「ツルヤ」さん側 (雨天中止)

☆ 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  
チャレンジポイントカード

☆ 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

### ～市内散策ウォークの予定～

4月3日 丸子 依田川桜ウォーク

集合場所：丸子総合体育館入口  
(雨天中止)

### 2024年度 (4月～10月) 予定表

4月3日※	※4月は市内散策ウォーク で桜を見ながら丸子の 依田川沿いを歩きます  実施時間 9:30～11:00 8月はお休みです!
5月29日	
6月4日(火)	
7月17日	
9月18日	
10月16日	

楽しく歩いて健康づくり!  
歩いて健康ポイントを貯めま  
しょう!

健康づくりチャレンジポイント制  
度お申込みはコチラ



～お問い合わせ～ 健康推進課 TEL28-7123