

# 健康推進員活動情報

平成29年  
9月～10月

## 健康ウォーキング

(事前申し込み不要)

### ご参加時の持ち物

飲み物・タオル・帽子・雨具・お持ちであれば歩数計

当日は動きやすい服装及び歩きやすい靴でご参加ください。

当日の天気予報で朝7時直前のNHK放送(横浜)の降水確率が50%以上の場合は、翌日に順延です。翌日も降水確率が50%以上の場合は中止です。

## 総合公園より高来神社へ(第163回)

日時：平成29年9月12日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分  
集合場所：総合公園野外ステージ前  
受付：9時から

総合公園  
野外ステージ前

コース  
[7.5km]



## 土屋の里山を歩こう(第164回)

日時：平成29年10月10日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分  
集合場所：神奈川大学正門前  
受付：9時から

神奈川大学  
正門前

コース  
[7.2km]



## ラジオ体操教室

(事前申し込み不要)

知っているようでよくわからないラジオ体操第二  
聞いたことあるけどやったことないラジオ体操第三

日時：平成29年9月14日(木) 13時30分～15時00分  
受付：13時00分から  
場所：旭南公民館  
講師：小浜 二美氏(元中高体育教諭)

### ご参加時の持ち物

バスタオル・汗ふきタオル・水分補給できるもの・室内用運動靴  
当日は動きやすい服装でご参加ください。



裏面もご覧ください

# くすの木体操講習会

(事前申し込み不要)

～誰もが簡単に健康づくりができるようにと考えられたご当地体操です～

音楽に合わせて身体を動かし、楽しみながら体力づくりをしませんか

< 講師：村田節子氏 (平塚市まちづくり財団) >

日時：平成29年9月15日(金)  
13時30分～15時

受付：13時から

場所：崇善公民館

日時：平成29年9月22日(金)  
13時30分～15時

受付：13時から

場所：吉沢公民館



## ご参加時の持ち物

・バスタオル・汗ふきタオル

・飲み物・室内運動靴

★当日は動きやすい服装でご参加ください

日時：平成29年10月6日(金)  
13時30分～15時

受付：13時から

場所：大神公民館

日時：平成29年10月27日(金)  
13時30分～15時

受付：13時から

場所：中原公民館

# リンパタッチ教室 (事前申し込み不要)

～リンパの流れを良くして、老廃物の運搬能力を高める体操です～

日時：平成29年10月5日(木) 13時30分～15時  
受付：13時から  
場所：花水公民館  
講師：栗原智美氏 (健康運動指導士)

ご参加時の持ち物 当日は動きやすい服装でご参加ください。  
バスタオル・汗ふきタオル・水分補給できるもの・室内用運動靴



# 元気イキイキ体操教室 (事前申し込み不要)

日時：平成29年10月12日(木) 13時30分～15時  
受付：13時から  
場所：平塚市保健センター  
講師：橋井健太郎氏(メディケアセンター平塚)

ご参加時の持ち物 当日は動きやすい服装でご参加ください。  
バスタオル・汗ふきタオル・水分補給できるもの・室内用運動靴

