

## 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。

## 秋の南金目の里山を歩こう (第175回)

日 時 : 平成30年11月13日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所 : 吉沢公民館

受付 : 9時から

吉沢公民館

コース  
[6.2km]

宗信寺



布施氏の館跡

土沢多目的広場



## 三嶋神社～ちゃんまげ塚へ (第176回)

日 時 : 平成30年12月11日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所 : ららぽーと湘南平塚 北側 空の広場

受付 : 9時から

ららぽーと「空の広場」

コース  
[7.2k]

市民プラザ



村井弦斎公園



ちゃんまげ塚

三嶋神社



# 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30年11月2日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：金目公民館



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30年11月16日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：城島公民館

## くすの木体操教室

< 講師：平塚市健康推進員 >

日時：平成30年11月1日(木)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：八幡公民館



ご参加時の持ち物

バスタオル・汗ふきタオル

飲み物・室内用運動靴

日時：平成30年11月30日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：旭南公民館

当日は動きやすい服装でご参加ください。

## 健康ストレッチ教室

(事前申し込み不要)

日時：平成30年11月28日(水) 13時30分～15時

受付：13時から

場所：南部福社会館 体育館

講師：栗原 智美氏(健康運動指導士)

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。



主催：平塚市健康推進員連絡協議会 問合せ先：平塚市健康課 0463-55-2111