

健康推進員活動情報

令和2年
1月～3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。

新春の寺社巡り (湘南平塚七福神の一部を巡る) (第187回)

日時：令和2年1月14日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所：新宿公園

受付：9時から

新宿公園

コース
[6.5Km]



平塚八幡宮



春日神社



善性寺



三嶋神社



妙安寺

平塚の文化施設と平塚八幡宮参拝 (第188回)

日時：令和2年2月11日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所：保健センター

受付：9時から

保健センター

コース
[7.5Km]



総合公園



文化公園



総合公園

競技場入り口

日本庭園



平塚八幡宮

桜三昧 (第189回)

日時：令和2年3月31日(火) 9時30分(出発予定)から12時00分

集合場所：保健センター

受付：9時から

保健センター

コース
[6.7Km]



東豊田公園



真土大塚山公園



慈眼寺

(村井弦斎の墓)



渋田川桜堤

くすの木体操

(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～

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

講習会

講師 村田 節子氏

●日時：令和2年1月17日(金) 13時30分～15時

受付：13時から 場所：保健センター

教室

講師 健康推進員



●日時：令和2年2月6日(木) 13時30分～15時

受付：13時から 場所：八幡公民館

●日時：令和2年2月13日(木) 13時30分～15時

受付：13時から 場所：旭南公民館

体験ウォーキング教室

(参加費及び事前申し込み不要)

ウォーキングの基本的歩き方や効果アップのポイントを学び、野外での体験ウォーキングを実習 (*雨天の場合は室内)

日時：令和2年3月10日(火)

13時30～15時

場所：平塚市保健センター・屋外)

講師：山崎 恵子氏

(JWI 認定インストラクター)



持ち物

飲み物・汗ふきタオル・帽子・お持ちであれば万歩計
★運動しやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください

あなたも
健康推進員に
なりませんか

問合せ・申込み先

平塚市健康課(保健センター) 電話：0463-55-2111

平塚市では、「自分の健康は自分でつくり、まもる」をモットーに市民による主体的な健康づくりを目指して、健康推進員の養成講座を令和2年5月(予定)から保健センターで開催します。

自分自身や市民の方の健康力をアップするために、健康ウォーキングやくすの木体操、体力チェックなどの体験の場を開催して、地域の皆さんと一緒に楽しくボランティア活動をしてみませんか。

