

健康推進員活動情報

令和3年
1月～3月

健康ウォーキング・くすの木体操・健康教室への参加には
「マスクの着用」及び「コロナ対策チェック」を行い参加をご遠慮いただくことがあります

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、健康サポート手帳

★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NHK放送午前7時の天気予報で横浜の降水確率が50%以上の場合は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止です。

吉沢公民館から金目観音堂へ (第197回)

日 時： 令和3年1月12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
[6.5Km]



宗信寺



金目観音堂



めぐみが丘中央公園



片岡神社

八幡山公園から公園めぐり (第198回)

日 時： 令和3年2月9日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所： 八幡山公園

受付： 9時から

八幡山公園

コース
[6.5Km]



文化公園



総合公園



大鳥公園



大久保丘公園



達上ヶ丘公園

神田公民館～さがみ川桜堤 (第199回)

日 時： 令和3年3月30日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所： 神田公民館

受付： 9時から

神田公民館

コース
[7.3Km]



大神公民館



隆盛寺



田村の桜並木



さがみ川桜堤

くすの木体操

(当日受付定員制)

～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

お持ちであれば健康サポート手帳

☆当日は動きやすい服装でご参加ください



講師 健康推進員

●日時：令和3年2月4日(木)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着30名

場所：旭南公民館 1階ホール

3B体操教室 当日受付〈先着50名〉

～誰にでも無理なく楽しんでいただける体操です～

★日時：令和3年1月29日(金)

13時30分～14時30分

受付：13時から

場所：花水公民館 附属体育館

講師：公益社団法人日本3B体操協会

神奈川南支部 若菜后氏

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

お持ちであれば健康サポート手帳

☆当日は動きやすい服装でご参加ください。



体験ウォーキング教室

(当日受付〈先着30名〉)

ウォーキングの基本の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3年3月8日(月)

13時30分～15時

受付：13時から

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

お持ちであれば歩数計・健康サポート手帳

★運動しやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください