

健康推進員活動情報

令和2年
9月～10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%以上または熱中症予防情報の9時～12時予測が危険の場合は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止です。

吉沢公民館から霧降の滝へ (第193回)

日時：令和2年9月15日(火) 9時30分(出発予定)から12時00分

集合場所：吉沢公民館

受付：9時から

吉沢公民館

コース
[5Km]



八剣神社



ゆるぎの丘



霧降の滝



八剣神社



松岩寺

相模川河口をぐるっと歩こう (第194回)

日時：令和2年10月13日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所：サン・ライフアリーナ

受付：9時から

サンライフアリーナ

コース
[6.6Km]



馬入橋



平塚魚港



柳島スポーツ公園



湘南大橋

リンパタッチ教室 事前申込制 (先着30名)

～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：令和2年9月29日(火) 13時30分～15時

受付：13時から(お持ちであれば健康サポート手帳)

場所：平塚市保健センター

講師：栗原智美氏(健康運動指導士)

申込方法：葉書に教室名、氏名、連絡先電話番号、お住いの町名を記入し

平塚市健康課(〒254-0082平塚市東豊田448-3)

平塚市保健センターへ郵送(9月15日必着)ください。

定員オーバーにより参加いただけない場合、電話連絡いたします。

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

裏面もご覧ください