

健康推進員活動情報

平成30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。

金目公民館から東海大学構内自由散策 (第173回)

日 時 : 平成30年9月11日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分
集合場所 : 金目公民館
受 付 : 9時から

金目公民館

コース
[6.5km]



塚越古墳公園

ヨークタウン
北金目



北金目神社



金目親水公園



東海大学散策

松前門から入場

お花畑を見に行こう (第174回)

日 時 : 平成30年10月9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
[8km]



八幡公園



八幡公民館



大野公民館



お花畑

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

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9月7日（金）

13時30分～15時

受付：13時から

場所：南原公民館

日時：平成30年9月28日（金）

13時30分～15時

受付：13時から

場所：金田公民館



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10月5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30年10月19日（金）

13時30分～15時

受付：13時から

場所：神田公民館

くすの木体操教室

< 講師：平塚市健康推進員 >

日時：平成30年10月19日（金）

13時30分～15時

受付：13時から

場所：富士見公民館



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。

元気イキイキ体操

(事前申し込み不要)

日時：平成30年10月5日（金） 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(運動指導員)

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