

# 健康推進員活動情報

2019年  
4月～5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。

## 神田公民館からさがみ川桜堤へ (第180回)

日時：2019年4月9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  
[6.8Km]



大神公民館



古戦場跡(隆盛寺)



田村の渡場跡碑



八坂神社



さがみ川桜堤

## お花畑を見に行こう (馬入ふれあい公園) (第181回)

日時：2019年5月14日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分  
集合場所：総合公園、野外ステージ前  
受付：9時から

総合公園

コース  
[6.5Km]



水辺の楽校



お花畑(馬入ふれあい公園)



馬入緑道



ひらつかサン・ライフアリーナ





## くすの木体操講習会

(事前申し込み不要)

日時：2019年5月31日(金) 13時30分～15時00分  
 受付：13時00分から  
 場所：旭北公民館  
 講師：村田節子氏(平塚市まちづくり財団)

### 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。



## 健康ヨガ教室

(事前申し込み不要)

～ヨガ体操は身体のバランスを整え、呼吸法により自律神経を整え、  
 リラクゼーションにより心の安定にもつながる健康法です～

日時：2019年5月29日(水) 13時30分～15時00分  
 受付：13時00分から  
 場所：平塚市保健センター  
 講師：安藤もと子氏(神奈川ヨガ体操協会)

### 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。

