

健康推進員活動情報

令和元年
9月～10月

健康ウォーキング

(事前申し込み不要)

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。

初秋の浜風ウォーキング(第183回)

日時：令和1年9月10日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所：崇善公民館

受付：9時から

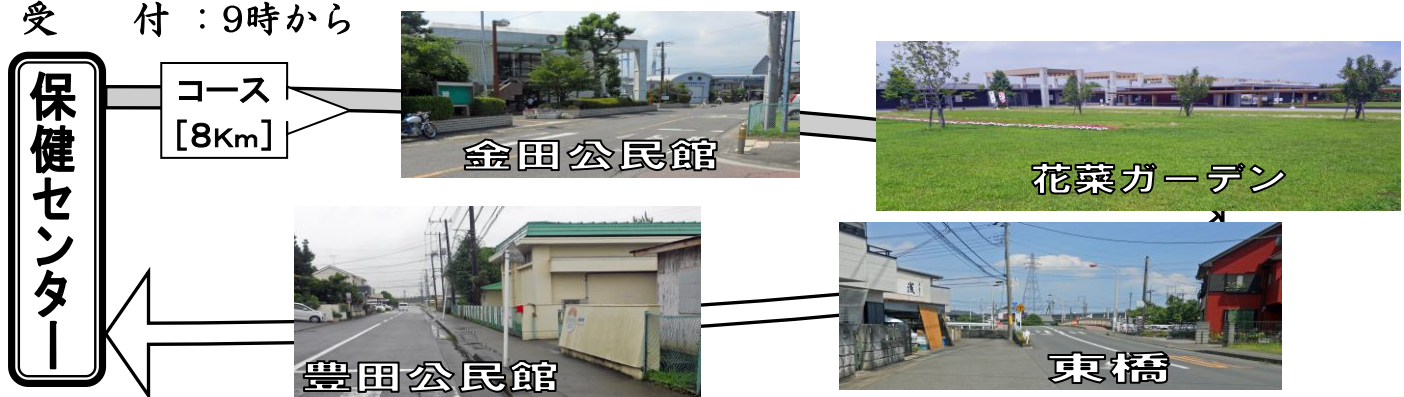


田園風景満喫の花菜ガーデン(第184回)

日時：令和1年10月8日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

集合場所：平塚市保健センター

受付：9時から



健康ヨガ教室

(事前申し込み不要)

～ヨガ体操により身体を整え、呼吸法により神経を整え、

リラクゼーションにより精神を整える健康法です～

★日時：令和1年10月30日(水) 13時30分～15時00分(受付は13時から)

場所：花水公民館附属体育館(南部福社会館 体育館)

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。



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

(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

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（平塚市まちづくり財団）>

●日時：令和1年9月13日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：豊田公民館 2階ホール



●日時：令和1年9月27日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：金田公民館 2階ホール

●日時：令和1年10月4日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：松が丘公民館 2階ホール

●日時：令和1年10月18日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：花水公民館附属体育館

★教室 <講師：平塚市健康推進員>

●日時：令和1年10月28日(月)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：太野公民館 1階ホール



元気イキイキ体操教室 (事前申し込み不要)

～身体のゆがみや機能改善の運動指導を受けてみませんか～
<健康と人生の楽しみを向上させるための運動や脳トレを実践します>

★日時：令和1年10月31日(木) 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 2階 健康増進室

講師：橋井健太郎氏 (運動指導者)

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

