

健康推進員活動情報

平成30年
1月～3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。

平塚のルーツをたずねて (第167回)

日 時 : 平成30年1月9日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分
集 合 場 : 総合公園野外ステージ前
受 付 : 9時から

総合公園
野外
ステージ
前

コース
[7.5Km]



冬景色の真田の里を歩いて金目観音堂へ (第168回)

日 時 : 平成30年2月13日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分
集 合 場 : 金目公民館
受 付 : 9時から

金目
公民館

コース
[7Km]



旧東海道松並木と大磯港へ (第169回)

日 時 : 平成30年3月27日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分
集 合 場 : なでしこ公民館
受 付 : 9時から

なでしこ
公民館

コース
[7Km]



くすの木体操教室

(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 : 平 塚 市 健 康 推 進 員 >

日時：平成30年1月19日(金)

受付：13時から

場所：金目公民館

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



体験ウォーキング入門

(事前申し込み不要)

これからウォーキングを始めたい方や、体力的に不安な方、もっと運動の負荷を上げたい方等を対象にウォーキングの基本や、自分に合った歩き方などを実習いたします。

日時：平成30年3月6日(火)

13時30分から15時

場所：平塚市保健センター・屋外

講師：栗原 智美氏(健康運動指導士)

対象：市内在住・在勤の方



持ち物

飲み物・汗ふきタオル・帽子・お持ちであれば万歩計
★運動しやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください

あなたも
健康推進員に
なりませんか

問合せ・申込み先

平塚市健康課(保健センター) 電話：0463-55-2111

平塚市では、「自分の健康は自分でつくり、まもる」をモットーに市民による主体的な健康づくりを目指して、健康推進員の養成講座を平成30年4月(予定)から保健センターで開催します。

自分自身や市民の方の健康力をアップするために健康ウォーキングや、くすの木体操、体力測定などの体験の場を開催して、地域の皆さんと一緒に楽しくボランティア活動をしてみませんか。