## 健康推進員活動情報

平成30年 1月~3月

#### 質点をフィーキンド

(事前申し込み不要)

ご参加時の持ち物

コース

[7.5km]

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。

#### 平塚のルーツをたすねて(第1678)

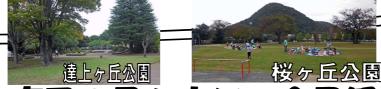
時 : 平成30年1月9日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

日 時:平成30年1月9日(火) 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





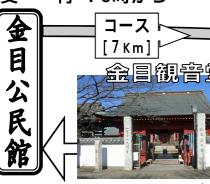




#### 冬景色の真田の里を歩いて金目観音堂へ(第168日)

時 : 平成30年2月13日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分

日 時:平成30年 集合場:金目公民館 受 付:9時から











### 旧東海道松並木と大磯港へ(第169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



・誰もが簡単に健康づくりができ

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

市 健 推 進

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



# (事前申し込み不要)

これからウオ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オーキングの基本や、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・在動の方



特ち物

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 健康ウオーキングや、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。

平塚市健康課(保健センター)

電話:0463-55-2111

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