

# 健康推進員活動情報

平成30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。

## 渋田川さくら三昧のコース (第170回)

日 時 : 平成30年4月10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  
[7.5km]



真土大塚山公園



渋田川桜堤



大縄橋



保健センター

## 平塚八景の霧降りの滝と松岩寺を歩こう (第171回)

日 時 : 平成30年5月8日(火) 9時30分(出発予定)から12時30分  
集合場所 : 吉沢公民館  
受 付 : 9時から

吉沢公民館

コース  
[7km]



吉沢の池



霧降りの滝



公所公園



松岩寺

アルプス一万尺の曲に合わせて ひらつかのご当地体操

気軽に  
無理せず  
どなたでも!

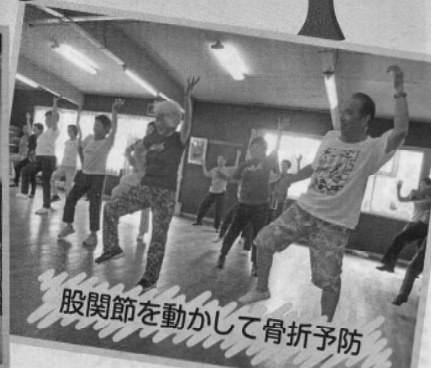
# くすの木体操



体側を伸ばして肋間筋を刺激します



胸と背中 of 筋肉を伸ばします



股関節を動かして骨折予防



無理せず座ってもOKです



片足立ちでバランスキープ



皆さん笑顔で体操効果アップ

## 講習会

(事前申し込み不要)

< 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・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5月25日 (金)

13時30分～15時

受付：13時から

場所：大野公民館