

# 公園 de 健康づくり 始めませんか？



令和6年6月現在

## ～健康ウォーク編～

予約不要です

健康づくりや介護予防を目的に、体操と2km程度のウォーキングを行っています。  
体調に合わせて、体操のみの参加もできます。皆様のご参加をお待ちしております！！

### 「虹ヶ丘公園」健康ウォーク

- ★実施日：毎週月曜日
- ★場 所：虹ヶ丘1丁目21-1  
(虹ヶ丘小学校隣)
- ★時 間：午前9時30分～10時30分頃
- ★お休み：雨天、祝休日、猛暑日、8月
- ★主 催：虹ヶ丘公園健康ウォークの会

### 「万福寺さとやま公園」健康ウォーク

- ★実施日：毎週水曜日
- ★場 所：万福寺5丁目19-1  
(もみじヶ丘公園隣)
- ★時 間：午前9時30分～10時30分頃
- ★お休み：雨天、祝休日、猛暑日
- ★主 催：万福寺さとやま公園  
健康ウォークの会

### 「栗平東公園」健康ウォーク

- ★実施日：毎週金曜日
- ★場 所：栗平2丁目5
- ★時 間：午前9時30分～10時30分頃
- ★お休み：雨天、祝休日、猛暑日、8月
- ★主 催：栗平健康ウォークの会



## ボランティアを募集しています



健康ウォーク・健康体操は地域の皆さんが運営しています。

今後も活動を継続していくために、ボランティアとして一緒に活動してくださる方を募集しています♪

ウォーキングや体操の開催、また地域に広げる活動をしています。

ご自身の健康のためにも、仲間と一緒に楽しく活動しましょう！！

ご興味のある方は、ぜひお問合せください。



<主催>

各公園健康ウォークの会

<お問合せ>

麻生区役所地域みまもり支援センター

地域支援課 TEL 044-965-5157 (平日 9:00～17:00)