

公園 de 健康づくり 始めませんか？



令和6年4月現在

～健康ウォーク編～

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！！

- ◇予約不要
- ◇雨天、祝休日、8月は原則お休みです
猛暑日はお休みすることがあります

「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
- ★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
- ★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
- ★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下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)