

歩き方をチェックしよう！

R6年度

健康ウォーキング教室

お役立ち度



3年連続



100%

健康マイレージ
ポイント対象事業

※R3・4・5年度参加者アンケートにて「役に立つと非常に思う」、「思う」につけた方の割合

少しでも気にな
ると思った方

19歳以上の
日光市民の方

運動制限
がない方



Q: 教室では、どのようなことをしますか？

- ① 歩く姿勢を見直します
- ② 筋力トレーニングやストレッチを実践します

Q: いつ、どこでやりますか？

月により変わります。詳しくは裏面をご覧ください
初めての参加、1回のみの参加也大歓迎です

申込みは、インターネットもしくは、お電話で

(1週間前までにお申し込みください)



日光市健康課 (日光市今市保健福祉センター内)
〒321-1262 日光市平ヶ崎109番地



こちらのQRコード
からお申込み
いただけます♪

☎ (0288) **21-2756** (平日8:30~17:15)

令和6年度 開催日

申込は、年間1人3回まで

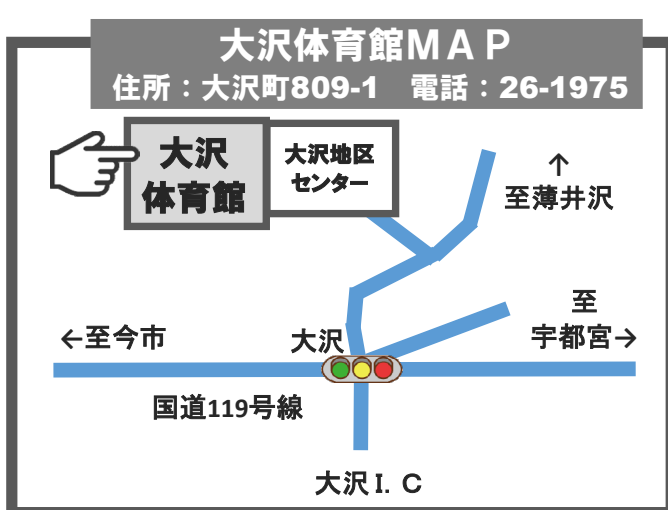
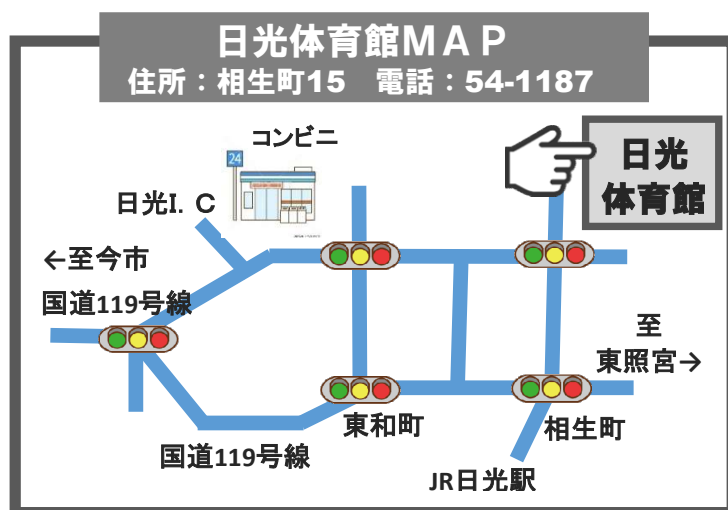


開催日	開催会場	共通事項
6月11日(火)	大沢地区センター 会議室	【時間】10時～11時45分 (受付：9時45分～) 【定員】各回先着 30名 【内容】筋トレ&ストレッチ 歩行姿勢の確認 準備・整理体操 【持ち物】ジャージなど運動に 適した服装でお越しください。  ・室内用運動靴(スリッパ不可) ・汗拭き用タオル ・長めのタオル(ストレッチ用) ・水分補給用の飲み物(水・麦茶など) ・ヨガマット(ある方)
6月24日(月)	日光体育館	
7月9日(火)		
10月31日(木)	大沢体育館	
11月7日(木)		
11月28日(木)	大沢地区センター 会議室	
12月17日(火)		



欠席される場合はお早めにご連絡ください。

より多くの方が参加できるよう回数制限をさせていただきます。



ウォーキンググループ「花時計」のご紹介

ウォーキング教室の参加者が、自主活動(みんなでウォーキング)をしています。

第1・3月曜【10時】だいや川公園・花時計前集合 申込不要(雨天中止)

