

あおぞらウォーキング



暖かくなり、気持ち良くウォーキングできる季節となりました。

つつじや桜などの花々や川のせせらぎを楽しみながら、飯塚市の各所をみんなで歩いてみませんか？

対象	飯塚市民	料金	無料	定員	各回30名程度
----	------	----	----	----	---------

時間	9時半開始 (所要時間60~90分程度)
----	----------------------

内容	ストレッチ、ウォーキング(2~6km程度)
----	-----------------------

申込	<p>3月7日金から受付開始(先着順) 健幸保健課 健幸都市係へ電話でお申込み ください。 (☎0948-96-8614) ※以下に記載の申込番号をお伝えください。 ※申込みはおひとりさま4コマまでです。</p>
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

集合場所の詳細は市ホームページへ



申込番号	日程	集合場所
①	4月1日火	島奥ため池駐車場(穎田)
②	4月2日水	うぐいす塚ため池(筑穂)
③	4月3日木	庄内体育館
④	4月4日金	健幸プラザ
⑤	4月7日月	中の島(芳雄橋下)
⑥	4月8日火	鎮西交流センター
⑦	4月9日水	穂波交流センター
⑧	4月10日木	二瀬交流センター
⑨	4月14日月	筑穂多目的グラウンド駐車場
⑩	4月15日火	庄内交流センター
⑪	4月17日木	新飯塚駅前ひろば
⑫	4月18日金	鯉田交流センター
⑬	4月21日月	穎田交流センター
⑭	4月24日木	勝盛公園(管理棟前)
⑮	4月25日金	幸袋交流センター
⑯	4月30日水	穂波交流センター

【飯塚地区】 山王山古墳



申込番号④ 所西徳前401-28ほか
 見築造時期は6世紀末~7世紀初頭と推定され、穂波古墳群の中では最後の首長墳と考えられています。平成27年に福岡県指定史跡となりました。

【筑穂地区】 大分廃寺塔跡



申込番号⑨ 所大分718
 見建立時期は8世紀初頭と推定されています。奈良時代の寺院の塔跡として、昭和16年に国指定史跡となりました。

【問合せ】 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614

【穎田地区】 島奥ため池



申込番号① 所 勢田1058

見 池の周りに遊歩道が整備されており、2種類の桜が楽しめます。



【庄内地区】 鳥羽池



申込番号③ 所 有安892-2

見 桜並木を楽しみながら、池の周りを周回できます。健康遊具も設置されています。



あおぞらウォーキングの
コースの一部をご紹介します!

申込番号

所…所在地

見…見どころ



【穂波地区】 飯塚市グラウンドゴルフ場

申込番号⑦ 所 平恒866-3

見 グラウンドゴルフがプレイできる敷地の外周にウォーキングコースがあります。

【飯塚地区】 健幸ウォーキングコース



マークの一例↓

Bコース 700m地点	Aコース 1000m地点
	
ピーナツ7粒 (約28kcal)消費	クッキー1個 (約40kcal)消費
 健幸都市いづか	

申込番号⑤ 所 芳雄町3-83

見 足元のコース案内マークを参考にしながら、遠賀川河川敷をウォーキングできます。

あおぞらウォーキング注意点

- 前日は睡眠を十分にとり、体調を整えて参加しましょう。
- 寒暖の差が大きい季節です。暖かくなったらすぐに脱げる上着を準備しましょう。
- 飲み物などはリュックやウエストポーチに入れましょう。
- 集団で歩きます。危険防止のため日傘の使用は禁止します。帽子やサングラスなどで紫外線対策をとりましょう。

健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザ健康運動教室の参加者を募集します。
4月の教室の申込みは3月14日金から始まります。
みんなで楽しく体を動かしましょう!
※あおぞらウォーキングの申込先ではありません。

【申込方法】 健幸プラザへ電話でお申込みください
(☎0948-24-2057)

【日程表】 右の二次元コードから
ご覧いただけます

