

# ウォーキング教室

健幸ポイント2022対象事業



ウォーキングは誰でも手軽に実践できて効果も高く、一番人気のある運動として広く定着しています。この教室はすでにウォーキングを実践されている方はもちろん、今まで興味がなかった方も楽しくご参加いただける内容となっています。普段歩いていない人大歓迎です。気軽にご参加ください。

- 対象者                    おおむね40歳以上の市民
- 定員                      30名程度
- 参加料金                無料
- 申込期間                3月15日から
- 内容                      ストレッチ、ウォーキング（2～5km程度）、筋力アップトレーニングなど
- 準備するもの           マスク着用をお願いします。  
動きやすい服装でお越しください。タオル、飲み物など各自で必要なものをご準備ください。
- 会場、日程等

集合場所	1回目	2回目	3回目	開始時間	所要時間
庄内体育館横 駐車場	4月6日(水)	4月20日(水)	5月11日(水)	10時	60～90分 程度
新飯塚駅前 健幸交流ひろば	4月4日(月)	4月18日(月)	5月9日(月)		
健幸プラザ	4月5日(火)	4月19日(火)	5月10日(火)		
勝盛公園	4月7日(木)	4月21日(木)	5月12日(木)		
筑穂 うぐいす塚ため池	4月11日(月)	4月25日(月)	5月2日(月)		
穎田交流センター別館 (旧サンシャインかいた)	4月1日(金)	4月15日(金)	4月22日(金)	14時	
穂波支所	4月14日(木)	4月21日(木)	4月28日(木)		

※雨天時・・・健幸プラザでは商店街アーケードで実施、他の会場は中止といたします。

