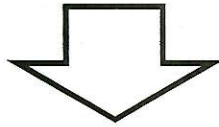


コロナに負けるな！！



寄り道ウォーキング

- ・ 運動不足を感じていませんか？
- ・ 睡眠はとれていますか？
- ・ 生活リズムが乱れていませんか？



体を動かすことで、運動不足を解消し気分転換にもなります。
また、生活にメリハリをつけ、食生活や睡眠もいつものリズムに戻りやすくなります。さらに、生活習慣病の予防にもなります。

そこで

ウォーキング事業 を開催します。

約3～6kmのコースをマイペースにウォーキングしてみましよう。

実施曜日	毎週火曜日	毎週金曜日
受付場所	福祉保健会館	ベルシティ裾野正面入り口
受付時間	9:00～10:00	

※どちらも(予約不要) 詳細の日程は裏面をごらんください。

※ウォーキングは自分のペースで行ってもらい、11:00までにスタート場所にお戻りください。

※雨天の時は、一部の日程を除き中止となります。(詳細は裏面日程表参照)

※受付時、ウォーキング時には他の人と近づきすぎないようにしましょう。

※体調がすぐれない時には、無理をせず休養をとりましょう。

※交通ルールを守って歩きましょう。

【 連絡先 】 裾野市健康推進課
電話:055-992-5711

すそのマイレージ
対象事業

令和4年度日程表

2022/3/31 更新

福祉保健会館 開催

ベルシティ裾野 開催

(火曜日)

月	日	コースNo.	距離	所要時間	
4月	12日	1	3.4km	41分	☆
	19日	2	2.3km	28分	
	26日	3	4.7km	57分	
5月	10日	4	3.8km	46分	☆
	17日	5	2.7km	33分	
	24日	7	3.3km	40分	
	31日	6	6.0km	72分	
6月	7日	8	4.9km	59分	☆
	14日	9	4.6km	55分	
	21日	10	4.3km	52分	
	28日	12	5.4km	65分	
7月	5日	11	4.6km	55分	☆
	12日	13	4.5km	54分	
	19日	14	5.5km	66分	
	26日	3	4.7km	57分	
9月	20日	4	3.8km	46分	☆
	27日	8	4.9km	59分	

(金曜日)

月	日	コースNo.	距離	所要時間
4月	22日	1	3.0km	36分
5月	13日	2	2.9km	35分
	20日	3	5.3km	64分
	27日	4	4.9km	59分
6月	3日	5	5.5km	66分
	10日	6	5.0km	60分
	17日	8	3.1km	37分
	24日	7	4.7km	57分
7月	1日	2	2.9km	35分
	8日	1	3.0km	36分
	15日	3	5.3km	64分
	22日	4	4.9km	59分
	29日	5	5.5km	66分
9月	30日	6	5.0km	60分

※コースは当日変更する可能性があります
 ※所要時間はやや速足(時速5km)で歩いた時の目安時間です
 ※☆が付いている日は、雨天時室内運動を行います

雨の日でも、室内運動を行います！！

雨天の時は、基本的には中止となりますが、福祉保健会館開催日のうち月に2回、雨天でも室内運動を開催します。

ストレッチや家でもできる筋トレ、運動を行います。
 普段とは違った運動をぜひ体験してみてください。

受付時間 9:00~9:15 (予約不要)
 実施時間 9:15~10:00(45分間)



© 裾野市