

コロナに負けるな！！

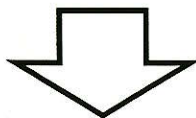
# 寄り道ウォーキング



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。

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いただきます。

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。

【 連絡先 】 裾野市健康推進課  
電話:055-992-5711

# 日程表

2022/9/5更新

福祉保健会館 開催

ベルシティ裾野 開催

(火曜日)

(金曜日)

月	日	コースNo.	距離	所要時間	
10月	4日	5	2.7km	33分	☆
	11日	1	3.4km	41分	
	18日	6	6.0km	72分	
	25日	9	4.6km	55分	
11月	1日	7	3.3km	40分	☆
	8日	2	2.3km	28分	
	15日	10	4.3km	52分	
	22日	11	4.6km	55分	
	29日	13	4.5km	54分	
12月	6日	12	5.4km	65分	☆
	13日	14	5.5km	66分	
	20日	8	4.9km	59分	
1月	10日	7	3.3km	40分	☆
	17日	4	3.8km	46分	
	24日	12	5.4km	65分	
	31日	1	3.4km	41分	
2月	7日	9	4.6km	55分	☆
	14日	10	4.3km	52分	
	21日	6	6.0km	72分	
	28日	3	4.7km	57分	
3月	7日	14	5.5km	66分	☆
	14日	11	4.6km	55分	

月	日	コースNo.	距離	所要時間
10月	7日	8	3.1km	37分
	14日	7	4.7km	57分
	21日	4	4.9km	59分
	28日	3	5.3km	64分
11月	4日	1	3.0km	36分
	11日	2	2.9km	35分
	18日	5	5.5km	66分
	25日	8	3.1km	37分
12月	2日	6	5.0km	60分
	9日	7	4.7km	57分
	23日	1	3.0km	36分
1月	13日	3	5.3km	64分
	20日	5	5.5km	66分
	27日	2	2.9km	35分
2月	3日	6	5.0km	60分
	10日	4	4.9km	59分
	17日	7	4.7km	57分
	24日	8	3.1km	37分
3月	3日	2	2.9km	35分
	10日	3	5.3km	64分
	17日	4	4.9km	59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)