

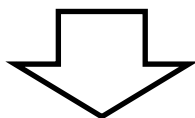
# 寄り道ウォーキング



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	9:00～9:30	

※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)

※寄り道ウォーキング参加中の怪我・事故等については自己責任でお願いします。

※交通ルールを守って歩きましょう。

※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

## 福祉保健会館 開催

(火曜日)

月	日	コースNo.	距離	所要時間	
4月	16日	3	4.7km	56分	☆
	23日	1	3.4km	41分	
	30日	10	4.3km	52分	
5月	7日	9	4.6km	55分	☆
	14日	8	4.9km	58分	
	21日	4	3.8km	45分	
	28日	6	6.0km	72分	
6月	4日	13	4.5km	54分	☆
	11日	7	3.3km	40分	
	18日	11	4.6km	55分	
	25日	12	5.4km	65分	
7月	2日	14	5.5km	65分	☆
	9日	5	2.7km	32分	
9月	17日	2	2.3km	28分	☆
	24日	8	4.9km	58分	

## ベルシティ裾野 開催

(金曜日)

月	日	コースNo.	距離	所要時間
4月	19日	1	3.0km	36分
5月	10日	3	5.3km	64分
	17日	6	5.0km	60分
	24日	8	3.1km	37分
6月	31日	4	4.9km	59分
	7日	2	2.9km	35分
	14日	5	5.5km	66分
7月	21日	7	4.7km	57分
	28日	3	5.3km	64分
	5日	1	3.0km	36分
9月	12日	2	2.9km	35分
	20日	8	3.1km	37分
	27日	4	4.9km	59分

※熱中症警戒アラートが発令された場合、中止または室内運動とします

※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