

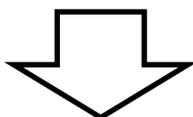
# R7年度 寄り道ウォーキング



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	15日	3	4.7km	56分	
	22日	1	3.4km	41分	
5月	13日	10	4.3km	52分	
	20日	9	4.6km	55分	☆
	27日	8	4.9km	58分	
6月	3日	4	3.8km	45分	
	10日	7	3.3km	40分	☆
	17日	13	4.5km	54分	
	24日	6	6.0km	72分	
7月	1日	11	4.6km	55分	☆
	8日	12	5.4km	65分	
	15日	2	2.3km	28分	☆
9月	16日	5	2.7km	32分	☆
	30日	14	5.5km	65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	18日	1	3.0km	36分
	25日	3	5.3km	64分
5月	2日	6	5.0km	60分
	9日	8	3.1km	37分
	23日	4	4.9km	59分
	30日	2	2.9km	35分
6月	13日	5	5.5km	66分
	20日	7	4.7km	57分
	27日	3	5.3km	64分
7月	4日	1	3.0km	36分
	11日	2	2.9km	35分
	18日	8	3.1km	37分
9月	19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