

2025年
保存版

滝沢市



クアオルト[®]

健康

ウォーキング

心と体をリフレッシュ！頑張りすぎないウォーキング
ご家族やお友達との参加也大歓迎！！



滝沢総合公園コース



鞍掛・相の沢コース



クアオルト健康ウォーキングとは？

個人の体力に合わせた無理をしない、頑張らないウォーキングです。
心身の健康づくりや健康寿命の延伸につながります。

当日の流れ

持ち物

その他

- ①受付 9:00～9:30 血圧測定等
※血圧が高い方は参加をご遠慮いただく場合があります。
- ②ウォーキング 9:30～11:00
- ③健康講話など 11:00～（30分程度）
講師を招いた講話などを予定しています。

動きやすい服装、飲み物、雨具・防寒具、
虫よけ・熊よけ対策

大雨等により中止とする場合は、市HPで
お知らせします。

日付	コース	集合場所	イベント
6/25 (水)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 (小ホール)	バラ園を堪能！
7/15 (火)	鞍掛・相の沢	たきざわ自然情報センター	市山岳協会による 鞍掛山の見所紹介
7/25 (金)	鞍掛・相の沢	たきざわ自然情報センター	市山岳協会による 鞍掛山の見所紹介
9/25 (木)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 (アクティブルーム)	保健師等による 健康講話
10/15 (水)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 (アクティブルーム)	保健師等による 健康講話
10/25 (土)	鞍掛・相の沢	たきざわ自然情報センター	市山岳協会による 鞍掛山の見所紹介
11/25 (火)	滝沢総合公園	滝沢市役所 (正面玄関前)	保健師等による 健康講話
12/15 (月)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 (小ホール)	保健師等による 健康講話
1/15 (木)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 (アクティブルーム)	保健師等による 健康講話

バス利用者は
電話予約が必須です

鞍掛・相の沢コースは無料送
迎バスがあります。

時刻	発着場所
8:15	市民福祉センター
8:25	ふるさと交流館
8:40	葉の木沢山活動センター
9:00	自然情報センター



当日参加も
大歓迎！！
※9時までの
集合にご協力
ください。

※雨天の場合は室内で身体を動かす体操などを予定しています。
都合により変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

市HPはこちら



【申込先】滝沢市健康づくり課 受付 8:30 - 17:15(土日祝除く)
☎ 019-656-6527 (直通) メール: kenkou2@city.takizawa.iwate.jp