

無理をしない 気軽にできる 健康づくり



ク ア オ ル ト

健 康 ウ オ ー キ ン グ

開 催 中



お申し込みは  
こちらから



自然の美しさや豊かさを感じる絶好のチャンスです！お申し込みを心よりお待ちしております。

滝沢総合公園コース

定員：15名程度  
事前申し込み制



鞍掛・相の沢コースは定員に達したため募集を行っていません。

【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）

✉：kenkou2@city.takizawa.iwate.jp



4月～6月分の日程です  
(以降の日程は順次お知らせします)



日程	コース	集合場所	その他
4/13 (月)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 小ホール	雨天時等は室内運動を行います。
4/22 (水)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 小ホール	雨天時等は室内運動を行います。
5/11 (月)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 小ホール	雨天時等は室内運動を行います。

鞍掛・相の沢コースは定員に達したため募集を行っておりません。

6/4 (木)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 小ホール	雨天時等は室内運動を行います。
------------	--------	------------------	-----------------

## 当日の流れ

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  
ただく場合があります。

②ウォーキング 9:30～11:00

## 持ち物

動きやすい服装、飲み物、雨具・防寒具、  
虫よけ・熊よけ対策

鞍掛・相の沢コースは定  
員に達したため募集を  
行っておりません。

## 注意事項

大雨やクマの出没状況等により中止とす  
る場合は、市HPでお知らせします。