

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。

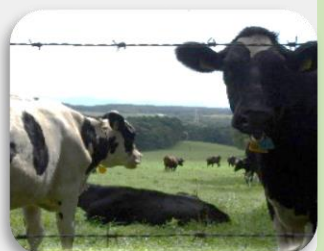
滝沢総合公園コース

定員：15名程度  
事前申し込み制



鞍掛・相の沢コース

定員：15名程度  
事前申し込み制  
無料送迎バス有



【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。
5/21 (木)	鞍掛・相の沢	自然情報センター	市山岳協会さんを特別ガイドに鞍掛山を散策します。
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、参加をご遠慮いただく場合があります。**

②ウォーキング 9:30～11:00

鞍掛・相の沢コースは、**無料送迎バス**があります。お申込みの際にお知らせください。

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

## 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

## 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。**

