

初冬の

楽しい!

健康ウォーキング

岡崎げんき館市民会議は、げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています!

岡崎げんき館市民会議運動サポート部会
岡崎市ウォーキング協会・健康づくりリーダー連絡協議会

岡崎げんき館に集合し、(一社)日本ウォーキング協会公認指導員及び健康づくりリーダーの指導のもと、岡崎の名所や季節の花などのスポット巡る教室です!

日程 2024/11月20・27日・12月4・11・18日(水)【全5回】

時間 9時20分～11時50分(受付9時10分～)

集合場所 岡崎げんき館1階 多目的室 (雨天時も開催)

参加費 1,000円(欠席をされた場合も、減額・返金はできませんのでご了承ください)

対象者 医師からの運動制限のない方 35名程度

※運動のできる服装・帽子・紐のある運動靴で参加してください。

みんなで歩くと
楽しいね!



マスク着用推奨

飲み物・汗拭きタオル・雨具・手袋・健康保険証(写し)を持ってきてください。

※大体のコースは、①二十七曲り②甲山寺と二七市③松應寺④東公園⑤岡崎公園を予定しておりますが、雨天等により変更する場合があります。

※コースを歩く場合は、自分のペースに合わせて、ゆっくり歩きと早歩きに分かれて歩きます。

申込みについて

★ ホームページの応募フォームまたはハガキ(〒444-8545)、ファックスで お申し込みください。岡崎げんき館市民会議事務局 Fax 23-5073

保健所総合受付(岡崎げんき館2階)窓口での申し込みも可能です。

★ 氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください

★ 申込み締め切り 2024年11月4日(月・祝)

★ 抽選後、結果を連絡します。

★ お問い合わせ先 岡崎市保健所 保健政策課 TEL 23-6807