

～令和6年度～

定例健康ウォーク



4km～7kmの健康ウォーキングマップのコースを歩きます。
指導者も一緒に歩くので、初心者でも安心して参加できます。

対象 鶴ヶ島市在住の方 **定員** 各20人(申込順)

時間 9:30～12:00

※ 小雨決行、大雨は室内運動

月日	集合場所	申込開始	距離
4月12日(金)	鶴ヶ島市役所【※下記参照】	4月2日(火)	5.7 km
5月10日(金)	東市民センター	4月2日(火)	3.8 km
6月28日(金)	富士見市民センター	6月3日(月)	4.2 km
9月27日(金)	西市民センター	9月2日(月)	5.2 km
10月11日(金)	大橋市民センター	9月2日(月)	4.9 km
11月8日(金)	女性センター「ハーモニー」 【※下記参照】	10月2日(水)	7.3 km
12月13日(金)	若葉駅(終点は市役所)	11月5日(火)	3.9 km
令和7年1月24日(金)	南市民センター	1月6日(月)	4.9 km
2月14日(金)	老人福祉センター「逆木荘」	1月6日(月)	4.8 km
3月14日(金)	鶴ヶ島駅(終点は逆木荘)	2月3日(月)	5.0 km

持ち物 飲み物、タオル、帽子、
両手があくりュックサックなどでお越しく下さい

【※4/12(金)鶴ヶ島市役所・11/8(金)女性センターに参加の方へ】

ウォーキングの途中で昼食をとります！
昼食(現地調達可能)、レジャーシートもご持参ください。



指導 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

申込 下記担当まで連絡
またはこちらから →



問合せ 鶴ヶ島市健康長寿課 健康増進担当
☎049-271-1111 (代表)



健康ウォーキングマップは
健康長寿課と市内の公共
施設で配布してるよ～

