

とよあけ健康ウォーキング

新しいコースができました。
楽しく健康的に歩いてみませんか？
とよあけ健康大金星マイレージ対象事業です。

豊明市メール配信サービスに登録すると、
ウォーキング開催日時、場所、コースや、
雨天中止などのお知らせが配信されます。
ぜひ、ご登録を！



令和6年10月～令和7年3月予定表

登録はこちらから

日程 (原則毎月第4金曜日)	集合・解散 場所	受付 時間	ショートコース (距離・目安時間)	ロングコース (距離・目安時間)
10月25日(金)	勅使水辺 公園駐車場	午前 8時40分～ 8時55分	とよあけ歩きたいマップ③自然満喫Dコース 若王子池コース (約4.3km・約1時間30分)	若王子池一周コース (約8km・約2時間30分)
11月22日(金)	中央公園 (ひろば)		とよあけ歩きたいマップ③歴史堪能3コース 中島・大久伝地区めぐりコース (約4km・約1時間30分)	刈谷ハウエイアスコース (約8.9km・約3時間)
12月27日(金)	大蔵池公園 (時計台の下)		大蔵池公園・大脇神社 コース (約4.3km・約1時間30分)	大蔵池公園・大脇神社 コース (約7.4km・約2時間30分)
1月24日(金)	文化会館 (小ホール側)		公共施設 めぐりショートコース (約4.3km・約1時間40分)	公共施設 めぐりロングコース (約7km・約2時間25分)
2月28日(金)	大蔵池公園 (時計台の下)		とよあけ歩きたいマップ③歴史堪能1コース 曹源寺・阿野一里塚コース (約4.8km・約1時間30分)	大高緑地公園コース (約9km・約2時間50分)
3月28日(金)	文化会館 (小ホール側)		市内北 めぐりショートコース (約4.9km・約1時間30分)	市内北 めぐりロングコース (約7km・約2時間30分)

*雨天中止。判断に迷う場合は、当日午前8時15分以降に健康推進課へお問い合わせください。

*上記の予定(コースのみ)は変更する場合があります。(集合場所の変更はありません)

*申込み不要☆参加費無料☆コース途中までの参加も可能☆ポールウォーキングでの参加も大歓迎！

*4月から翌年3月までのすべての開催日(年8回以上開催された場合)に参加された方には完歩証の表彰あり！

●ご参加前にお読みください●

- ・体調の良いときにご参加ください。
- ・保険等への加入はしていません。交通ルール等を守り、自己責任で事故やけがにも十分ご注意ください。
- ・歩きやすい服と靴で、タオルや水分補給できるものを持ってご参加ください。途中休憩もあります。
- ・集合場所には十分な駐車場がありません。公共交通機関の利用や乗り合わせにご協力ください。
- ・集団でのウォーキングのため、推進員が安全確保等の注意を促すことがあります。

第2次とよあけ健康21計画



あき
きたくなるまち、あなた流の運動習慣
～生活の中に10分の運動を意識することからはじめます～



<問合先>

豊明市役所 健康推進課

電話(0562)85-3009

裏面もご覧ください



配布中

★結成 15 周年記念★

とよあけ歩きたいマップ③

「とよあけ健康ウォーキング」はウォーキング推進員が運営をしています。

コースは、推進員が実際に歩き考えたおすすめの市内9コースです。

「とよあけ健康ウォーキング」では、マップ掲載のコースを実際に歩く日程もあります。とよあけ歩きたいマップ③は好評配布中！詳細は健康推進課まで！

★ウォーキング推進グループ結成 15 年目となり、令和2年度に、
保健衛生の向上への貢献が称えられ豊明市より表彰されました。

推進員のメンバーを随時募集しています。
できること・できる範囲でウォーキング推進員の
メンバーとして活躍してみませんか？

活 動 内 容

●会 合	毎月第3金曜日 10時から1時間程度 ・コースの選定やウォーキング当日の役割等を決める。
●コースの下見	・会合時にコースの下見の予定を決め、選定したコースを歩き、安全を確かめる。
●ウォーキング当日	毎月第4金曜日 8時30分から2～3時間程度 ・参加者の受付や体操、誘導をする。

＜お問合せ先＞ 豊明市健康推進課 ☎0562-85-3009