


令和8年4月～9月予定表

とよあけ健康ウォーキング

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。

メール登録はこちらから 



日程 (原則毎月第4金曜日)	集合・解散 場所	受付 時間	コース名	
			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)
NEW 4月24日(金)	文化会館 (小ホール側)	午前 8時 40分 ～ 8時 55分	藤田医科大学・鎌倉街道 ショートコース (約4.5km・約1時間30分)	藤田医科大学・鎌倉街道 ロングコース (約6km・約1時間50分)
NEW 5月22日(金)	中央公園 (ひろば)		豊明花き市場見学 ショートコース (約4.5km・約1時間30分)	豊明花き市場見学 ロングコース (約6.5km・約2時間15分)
6月26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2コース 桶狭間古戦場めぐりコース ※熱中症予防のためショートコースのみ (約5.0km・約1時間40分)	
NEW 9月25日(金)	中央公園 (ひろば)		刈谷浄水場見学 ショートコース (約4.3km・約1時間30分)	刈谷浄水場見学 ロングコース (約7km・約2時間30分)
※熱中症の恐れがある場合は、安全を最優先に コースの変更や開催を中止させていただく場合がございますのでご了承ください。				
・ 熱中症等の危険性があるため、安全面を考慮して7月・8月は実施しません。				

- *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。
- *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3次とよあけ健康21計画



あ **あ** **あ** **あ**
歩きたくなるまち、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～



<問合せ先>

豊明市役所 健康推進課

電話(0562)85-3009

裏面もご覧ください

ウォーキング推進員

大募集！

推進員のメンバーを随時募集しています。
メンバーとして活躍してみませんか？

新しい友達が増えて、
交際範囲が
ぐんと広がった



推進員の声

地元の魅力を発見する新しい
コース作りは
毎回ワクワク♪



活動しているうちに、
気が付いたら血圧が安定。
健康効果も抜群！



活動内容

★活動は月に3～4回！

①会合



：毎月第3金曜日（10時から1時間程度）
コース作りやコースの選定、ウォーキング当日の役割等を決める

②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

③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）
参加者の受付や準備体操、誘導をする