令和8年10月～令和9年3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。

ぜひ、ご登録を！　　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23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（柿コース）** （約4.2㎞・約1時間30分）	**若王子池一周コース（柿コース）** （約7.8㎞・約2時間30分）
11月27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4㎞・約1時間30分）	**刈谷ハイウェイオアシスコース** （約8.9㎞・約3時間）
NEW 12月25日(金)	大蔵池公園（時計台の下）		**古戦場伝説コース** （約3.9㎞・約1時間30分）	**伝説地・三ツ谷公園コース** （約6.7㎞・約2時間20分）
1月22日(金)	文化会館（小ホール側）		**公共施設めぐりコース** （約4.3㎞・約1時間30分）	**公共施設めぐりコース** （約7㎞・約2時間30分）
2月26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4.3㎞　約1時間30分）	**大蔵池公園・大脇城跡コース** （約7.4㎞・約2時間30分）
3月26日(金)	文化会館（小ホール側）		**市内中央めぐりコース** （約4.2㎞・約1時間30分）	**市内中央めぐりコース** （約7.2㎞・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。
　また、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。
・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。

第3次とよあけ健康21計画
とよあけの あ ある 歩きたくなるまち、あなた流の運動習慣
～生活の中に+(プラス)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

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？

推進員の声

新しい友達が増えて、
交際範囲が
ぐんと広がった



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