



令和7年度

参加費
無料

健康ウォーク

私たちといっしょに地域を歩きませんか？



日時

- ⑦11月14日(金) 9:30～11:30頃
- ⑧12月2日(火) 9:30～11:30頃
- ⑨1月23日(金) 9:30～11:30頃



集合場所：長野市中央隣保館



募集人数：毎月20名（先着順で定員に達し次第締め切ります）



持ち物：歩きやすい靴・服装、飲み物、防寒具、帽子、雨具



＜申し込み＞ 電話またはQRコードでお願いします。



芹田地区住民自治協議会

☎ 070-1432-5830

電話受付：平日9:00～16:00



予定表にある11月～1月までご希望される日をお申し込み下さい。
1日のみでもすべての日でもお申し込み可能です。
お気軽にお問い合わせください。

毎月の詳細は裏面をご覧ください⇒

健康ウォーク予定表



11/14(金) 姿勢改善 😊 筋力アップを目指して
～ポールウォーキング③～



講師：山口 加代子さん
長野医療生活協同組合
健康まちづくり組合員サポート部



12/2(火) 自然に触れてリフレッシュ！
芹田の河川 計渴（けかち）川を歩いてみよう



案内：岩下公民館長
芹田公民館



1/23(金) 奥が深い！ 😲
歩く前のラジオ体操をじっくり学ぼう

体操後、地区探索をします



※積雪の場合は屋内でレク

講師：平出 熱さん
ラジオ体操指導員

月替り講師による指導のあと、
ウォーキングなどの運動を
行います。

主催 ・芹田地区住民自治協議会（福祉健康部会）

共催 ・芹ねっと（芹田地区社会福祉協議会 長野市芹田支所
長野市地域包括支援センター芹田）