



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

2月19日(木) 9:30～11:30頃



4月～再開、また  
お知らせします！

3月はお休み♪



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）



集合場所：長野市中央隣保館



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



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



2/19(木)

## 日吉神社 界限ウォーク



みんなでワイワイ通ると  
通った道も新しい発見が  
あるかも♪



講師：林部 美代子さん  
Foot Re-fit 長野「足からの  
健康づくり事業」代表  
保有資格：健康運動指導士/介  
護予防運動指導員

◦ + ◆ + ◦ 前半は歩くための体操講義があります◦ + ◆ + ◦

※降積雪等の事情により中止する場合があります。

※3月はお休みとなっております

春にまた一緒に  
歩きましょう😊



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）