

せりた 令和7年度 健康ウォーク

参加費
無料

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)



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😊



4月以降も
計画中です♪
お楽しみに!

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）