

## 健康ウォーキング

ご参加時の持ち物： 飲み物・タオル・帽子・雨具・お持ちであれば歩数計、健康サポート手帳

☆当日は動きやすい服装及び歩きやすい靴でご参加ください。

◎当日朝7時のNHK天気予報(テレビ画面左上に地域別に順次表示される予報情報)で、横浜の降水確率が50%以上は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止。

### 金目公民館から公園めぐり (第237回)

日時：令和7年1月14日(火) 9時20分(開始予定)から12時00分

集合場所：金目公民館<受付 9時から>



### 湘南海岸公園から公園めぐり (第238回)

日時：令和7年2月11日(火) 9時20分(開始予定)から12時10分

集合場所：湘南海岸公園<受付 9時から>



# くすの木体操教室&高血圧予防のお話

講師：健康推進員・健康課保健師

〈体操の前に、健康課保健師の「高血圧予防のお話(30分程度)」が聞け、血圧測定もできます〉

ご参加時の持ち物：バスタオルまたはヨガマット・汗ふきタオル・飲み物・室内運動靴・お持ちであれば健康サポート手帳

★当日は動きやすい服装でご参加ください



日時：令和7年1月20日(月)  
13時30分～15時

受付：13時から

場所：金田公民館 2階ホール

## 健康ウォーキング

ご参加時の持ち物：飲み物・タオル・帽子・雨具・お持ちであれば歩数計、健康サポート手帳

★当日は動きやすい服装及び歩きやすい靴でご参加ください。

◎当日朝7時のNHK天気予報(テレビ画面左上に地域別に順次表示される予報情報)で、横浜の降水確率が50%以上は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止。

## 神田公民館～さがみ川桜堤 (第239回)

日時：令和7年3月25日(火) 9時20分(開始予定)から12時00分

集合場所：神田公民館〈受付 9時から〉

神田公民館

コース  
[6.6Km]



大神公民館



相模川堤



鷹落橋



大神スポーツ広場

主催：平塚市健康推進員連絡協議会 問合せ先：平塚市健康課 0463-55-2111