

健康推進員活動情報 令和8年 4月～6月

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%以上は翌日に延期、翌日も同様の場合は中止。

保健センターからリサイクルプラザへ (第250回)

日時: 令和8年4月14日(火) 9時20分(開始予定)から12時00分

集合場所: 保健センター<受付 9時から>

保健センター

コース
[6.1Km]



リサイクルプラザ

真土大塚山公園

真田を歩こう、悠久と癒しの郷へ (第251回)

日時: 令和8年5月12日(火) 9時20分(開始予定)から11時45分

集合場所: 金目公民館<受付 9時から>

金目公民館

コース
[5.1Km]



真田神社

おおね公園



金目観音堂

塚越古墳公園

湘南海岸公園から茅ヶ崎柳島方面へ (第252回)

日時: 令和8年6月9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>

湘南海岸公園

コース
[6.7Km]



しおかぜ広場

柳島しおさい公園



ひらつかたま三郎漁港(須賀港)

柳島スポーツ公園

くすの木体操講習会

(事前申込不要)



ご参加時の持ち物
室内運動靴・フェイスタオル・飲み物
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及び歩きやすい靴でご参加ください。

講師:栗原智美氏 (健康運動指導士)

日時:令和8年5月28日(木)
13時30分～15時

★受付:13時～

★場所:旭北公民館 (2階ホール)

日時:令和8年6月2日(火)
13時30分～15時

★受付:13時～

★場所:豊田公民館 (2階ホール)

日時:令和8年6月11日(木)
13時30分～15時

★受付:13時～

★場所:なでしこ公民館 (2階集会室)

ゆる体操教室

～ストレスや疲労などでコリ固まった体を上手にゆるめてみませんか～

当日受付

日時:令和8年6月5日(金)

13時30分～15時00分

受付:13時から〈お持ちであれば健康サポート手帳〉

場所:保健センター 2階健康増進室

講師:秋山 雅子氏 (元NPO法人 日本ゆる体操協会指導員)

※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・室内用運動靴
☆動きやすい服装でご参加ください。



腰痛・肩こり予防・姿勢改善教室

～健康寿命を伸ばしましょう!～

当日受付

日時:令和8年6月17日(水)

10時00分～11時30分

受付:9時30分から〈お持ちであれば健康サポート手帳〉

場所:保健センター 2階健康増進室

講師:小野寺 茂信氏 (神奈中スポーツデザイン)

※ご参加時の持ち物:タオル・飲み物・室内用運動靴
☆動きやすい服装でご参加ください。