

健康推進員活動情報 令和8年 7月～10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。

★ NHK放送午前7時の天気予報で横浜の午前中の降水確率が50%以上または熱中症予防情報の予測が“危険”(暑さ指数31以上)の場合は翌日に順延。翌日も同様の場合は中止です。

相模川堤を歩こう (第253回)

日時: 令和8年9月29日(火) 9時20分(開始予定)から12時00分

集合場所: サン・ライフアリーナ<受付 9時から>



お花畑を見に行こう (第254回)

日時: 令和8年10月13日(火) 9時20分(開始予定)から12時00分

集合場所: 総合公園、野外ステージ前<受付 9時から>



ピラティス教室

～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10月8日(木)

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: 旭南公民館

講師: 本城英子 氏

※ご参加時の持ち物: バスタオルまたはガマツト・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。

くすの木体操

(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。

講習会

＜講師:栗原智美氏＞
(健康運動指導士)

日時:令和8年7月2日(木)
13時30分～15時

受付:13時から

場所:大原公民館(3階集会室)

日時:令和8年9月24日(木)
13時30分～15時

受付:13時から

場所:金目公民館(2階集会室)

日時:令和8年9月29日(火)
13時30分～15時

受付:13時から

場所:横内公民館(2階ホール)

日時:令和8年10月8日(木)
13時30分～15時

受付:13時から

場所:富士見公民館(2階集会室)

日時:令和8年10月27日(火)
13時30分～15時

受付:13時から

場所:岡崎公民館(2階集会室)

教室

＜指導:平塚市健康推進員＞

日時:令和8年7月13日(月)
13時30分～15時

受付:13時から

場所:吉沢公民館(1階ホール)

健康ヨガ教室

当日受付

～体をやさしく動かしたい方、リラックスした時間を過ごしたい方～

日時:令和8年10月26日(月)

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:富士見公民館 2階集会室

講師:安藤 もと子氏 (神奈川ヨガ体操協会)

※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
☆動きやすい服装でご参加ください。裸足で運動します。

