

令和3年度 運動ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

ウォーキング関連事業

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問合せ先	備考
2	イオンモールウォーキング ・ 健康相談	6/15(火) 7/20(火) 8/20(金) 9/15(水) 10/20(水) 11/15(月) 12/20(月) R4-1/20(木) 2/15(火)	10:00～ 12:00	ウォーキング(屋内・屋外ウォーキングまたは歩行姿勢測定)と健康相談(体組成測定・血管年齢測定・血圧測定と保健師による健康相談等)	イオンモール加西北条2階 コスモスコート	健康相談・ 歩行姿勢測定(35人) ウォーキング(定員なし)	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 42-6700	健康相談・歩行姿勢測定申し込みについては、開催月の広報誌をご確認ください。 参加される際は、マスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。風邪のような症状のある方は参加出来ませんのでご注意ください。
3	Let'sウォーキング	7/7(水) 9/29(水) 10/6(水) 11/17(水) R4-1/5(水) 2/9(水)	10:45～ 12:00 ※集合は 10:40	加西の名所を歩く ウォーキング	集合場所は開催日によって異なる。	20人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 42-6700	事前申し込みが必要 ※開催日が一桁の日程は開催月の前月号、開催日が二桁の日程は当月号の広報をご確認ください。
9	玉丘史跡ウォーキング	毎週金曜	9:00～ 9:30	ウォーキングを通じた健康づくりと交流	玉丘史跡公園	-	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 42-6700	事前申し込み不要 祝日、8月、年末年始はお休み 雨天・荒天中止(8時30分時点で判断)
10	ノルディック・ウォーク	第2木曜	9:30～ 11:30	ノルディックウォーク	中央公民館周辺	20人	全10回 前期 1,500円 後期 1,500円	中央公民館	美藤	中央公民館 42-2151	初回:5/13(木) 歩きやすい服装・ウォーキングシューズ(運動靴可)雨天時は体育館シューズ・帽子・リュック・タオル・飲み物 ※ポールレンタル可(500円/1回) 事前申し込みが必要
11	健康美人 ～運動でアンチエイジング～	第2・4月曜	9:30～ 11:00	ウォーキング 筋力トレーニング ストレッチ	善防公民館	30人	全15回 4,500円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:5/24(月) 託児あり 事前申し込みが必要