



ウォーキング会

ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！

7月～9月以外はお申込不要です。お時間にお集まりください♪

参加すると、さの健康ポイントがたまります！

日時： 毎月第2月曜日（祝日などの場合は変更あり）
9時30分～10時30分

集合場所：ダンバラ公園内（「松風台西」交差点から西へ入った左側の広場）
大細利池周回コースをウォーキングします。

※雨天時は泉佐野市役所健診センター（内容を変更して実施）

対象： 医師から運動を止められていない市民

その他： 動きやすい服装・運動靴でお越しください。
タオル、水分をお持ちください。

令和6年度の予定（下線の日は第2月曜日から変更）

4/8（月）	5/13（月）	6/10（月）	7/8（月）※
<u>8/5（月）</u> ※	<u>9/9（月）</u> ※	<u>10/28（月）</u>	11/11（月）
12/9（月）	<u>1/27（月）</u>	2/10（月）	3/10（月）

※7月・8月・9月は屋外での活動で熱中症を引き起こす可能性があるため、泉佐野市役所健診センターでストレッチ等を実施します。事前の申し込みが必要です。

※台風等で「警報」が発令された場合や感染症の流行等により中止または延期する場合がありますので、予想される場合はホームページをご覧ください。

お問合せ先 泉佐野市健康推進課

TEL 463-1212(内線 2360)

FAX 461-4571