

令和7年度

1,2,1,2 ウォーキング 年間日程表



能代市健康推進員協議会では、ウォーキングをとおして楽しみながら健康づくりを継続できるよう、下記の日程で「1,2,1,2ウォーキング」を実施します。

みんなでお話ししながら歩きましょう。お気軽にご参加ください。

| 日にち | 曜日 | コース名 | 集合場所 | 集合時刻 |
|-------|----|--------------------------|---------------------|--------------------|
| 4月10日 | 木 | 公園めぐりコース | 文化会館噴水前 | 10時 |
| 4月18日 | 金 | 米代川中川原堤防コース | 米代川赤沼公園 (養蚕側入り口) | 10時 |
| 4月24日 | 木 | きみまち阪公園コース・ 桜つつみ公園コース | 道の駅ふたつ 正面玄関前 | 10時 |
| 6月2日 | 月 | 風の松原コース | 陸上競技場 本部前 | 10時 |
| 6月24日 | 火 | 落合潮騒コース | アリナス裏駐車場 | 10時 |
| 9月11日 | 木 | 工業団地コース | 能代工業団地 交流会館前 | 10時 |
| 9月18日 | 木 | 柏子所コース | 南部公民館 | 9時30分 |
| 10月3日 | 金 | 檜山歴史の里コース | 檜山崇徳館 | 10時 |
| 2月頃 | | イオンタウン能代コース | イオンタウン能代 | 詳細決まり次第 お知らせします |

予定

※参加予定の皆さまへお願い

- ・予約不要です。直接集合場所にお越しください。
- ・天候や感染状況、クマの発生状況等によっては、急遽中止となる場合もあります。
- ・服装を工夫する、飲み物を持参するなど、各自で熱中症予防対策に努めてください。



～ウォーキングにはどんないいことがあるの？～

- ☆ 筋肉がついて足腰が丈夫になる
- ☆ 骨を丈夫にする
- ☆ 太りすぎを予防する
- ☆ 内臓の働きを活発にする
- ☆ 脳細胞を活性化する
- ☆ 免疫力をアップする
- ☆ 気分転換やストレス解消になる
- ☆ ホルモンのバランスを整える

* 詳細は下記へお問い合わせください *

能代市健康づくり課 健康増進係 電話58-2838

