

# 令和6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9日	火	公園めぐりコース	文化会館噴水前	10時
4月19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
5月17日	金	「きみまち阪公園開園100周年」 きみまち阪公園コース	道の駅ふたつ 正面玄関前	10時
6月3日	月	風の松原・能代公園コース	陸上競技場 本部前	10時
7月3日	水	落合潮騒コース	アリナス裏駐車場	10時
9月12日	木	工業団地コース	能代工業団地 交流会館前	10時
9月19日	木	柏子所コース	南部公民館	9時30分
10月4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

