

# 令和8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16日	木	公園めぐりコース	文化会館噴水前	10時
4月20日	月	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	金	桜つつみ公園コース	道の駅ふたつ 正面玄関前	10時
5月20日	水	能代公園コース	陸上競技場 本部前	10時
6月5日	金	落合潮騒コース	アリナス裏駐車場	10時
9月10日	木	工業団地コース	能代工業団地 交流会館前	10時
9月16日	水	柏子所コース	南部公民館	10時
10月2日	金	檜山歴史の里コース	檜山崇徳館	10時
12月10日 1月21日 2月18日	木	イオンタウン能代コース	イオンタウン能代	10時30分

### ※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