



◀食改の窓▶

「健康ウォーキング」のお知らせ



毎月歩いているウォーキングも15年目になりました。

霜の降りている寒い朝、一人で待っても誰も来ない日、雨の降りそうな朝、誰がきてくれるだろうと待った日、時々数人で道づくりをしたり、いろいろなコースを歩いたりしました。今では常時10人前後の参加があり、歩くのは健康だけのメリットでなく、日頃の多忙さから逃れておしゃべりをしながら、大勢で歩くのは楽しい、また次も歩こうと思えるようになっていきます。

3月は布施ヶ坂の茶畑を歩きました。長いこと腰痛で休んでいて、この日からまた参加した人もいて15人もの人が歩きました。小春日和の気持ちよい日で、道の駅でおしゃべりをして解散しました。毎月、往復2時間前後を予定しています。一緒に歩きませんか。

葉山西ヘルスマイト 西森 甫子

実施日	集合時間	ウォーキング場所	集合場所	担当
5月10日(水)	8時	風の里公園	自由軒前	西森 甫子
6月10日(土)	9時	長沢の滝	長沢の滝 入口付近	山崎 加代子
7月10日(月)	8時40分	源流点	せいらんの里	上岡 育子
8月10日(木)	9時	足川溪谷	郷小学校跡 グラウンド	藤原 重子
9月10日(日)	9時	貝ノ川	津野町役場 本庁舎駐車場	山崎 加代子
10月10日(火)	9時	B&G～虎太郎邸	虎太郎邸～ 芳生野茶堂 (脱藩の道)	氏原 共子
11月10日(金)	9時	四天神	承葉塾駐車場	西森 甫子
12月10日(日)	8時	ミニ88ヶ所 (全行程)	津野町役場 本庁舎駐車場	雨宮 智子
H30年 1月10日(水)	9時	西黒川～東黒川	大野黒川橋	大崎 順子
2月10日(土)	9時	白石地区	旧白石小学校跡	山口 伸代
3月10日(土)	9時	城山公園	総合保健福祉 センター里楽	田中 敬子
～平成30年度～				
4月10日(火)	8時20分	脱藩の道 (斗賀野～三間川)	津野町役場 西庁舎駐車場	田中 淳子

なお、平成29年度より健康ウォーキング参加者に、津野町健康マイレージポイントがつきます。
(1回につき30ポイント) みんなで楽しく健康に…

(お問い合わせ先:津野町食生活改善推進協議会事務局 0889-55-2151)