

# とよあけ健康ウォーキング

毎回約 60 人が、楽しく健康的に歩いています。  
コースはウォーキング推進員がご案内します！

## 令和5年 4～9月予定表

第2次とよあけ健康21計画

とよあけの **あ** ある **あ** 歩きたくなるまち、あなた流の運動習慣  
～生活の中に+10分の運動を意識することからはじめます～



悪天候等で中止をする場合があります。豊明市メール配信サービスに登録すると、ウォーキング開催のお知らせや開催日時、場所、コース、中止のお知らせなどが配信されます。ぜひ、ご登録を！！

登録はこちらから



とよあけ健康大金星 マイレージ 対象

参加すると5個星(ポイント)/年が貯まります。

日程 (原則毎月第4金曜日)	集合・解散場所	受付時間	コース名	
			ロングコース (距離・目安時間)	ショートコース (距離・目安時間)
4月28日(金)	大蔵池公園 (時計台の下)	午前8時40分～8時55分	大府みどり公園と曹源寺を訪ねてコース (約7km・約2時間)	とよあけ歩きたいマップ③自然満喫Aコース 大蔵池・大府みどり公園コース (約4.7km・約1時間30分)
5月26日(金)	中央公園 (ひろば)		洲原公園・境川コース (約8.5km・約2時間40分)	琵琶ヶ池コース (約4.3km・約1時間20分)
6月23日(金)	勅使墓園 (駐車場)		愛知用水・水広公園コース (約6.3km・約2時間)	勅使ヶ池緑地コース (約4.3km・約1時間20分)
9月22日(金)	中央公園 (ひろば)		山里ふれあいの道コース (約7km・約2時間30分)	三崎池南コース (約4.8km・約1時間40分)

熱中症等の危険性があるため、安全面を考慮して7月・8月は実施しません。

- \*雨天中止。判断に迷う場合は、当日午前8時30分以降に健康推進課へお問い合わせください。
- \*上記の予定(コースのみ)は変更する場合があります。(集合場所の変更はありません)
- \*申込み不要☆参加費無料☆コース途中までの参加も可能☆ポールウォーキングでの参加も大歓迎！
- \*4月から翌年3月までのすべての開催日(年8回開催された場合)に参加された方には、完歩証の表彰あり！

### ●ご参加の前にお読みください●

- ・体調の良いときにご参加ください。
- ・保険等への加入はしていません。交通ルールを守り、自己責任で事故やけがにも十分ご注意ください。
- ・歩きやすい服と靴で、タオルや水分補給できるものを持ってご参加ください。途中休憩もあります。
- ・集合場所には十分な駐車場がありません。公共交通機関の利用や乗り合わせにご協力ください。
- ・集団でのウォーキングのため、推進員が安全確保等の注意を促すところがあります。



<問合先> 豊明市役所 健康推進課 電話(0562)85-3009

裏面もご覧ください

# 結成 15 周年記念

とよあけ歩きたいマップ③を  
作成しました！！



「とよあけ健康ウォーキング」はウォーキング推進員が運営をしています。  
「とよあけ歩きたいマップ③」は推進員が実際に歩き選定した市内9コースを  
紹介しています。「とよあけ健康ウォーキング」のコースとして実際に歩く日程も  
あります。とよあけ歩きたいマップ③は健康推進課（市役所新館2階②窓）で  
好評配布中！

## ★ウォーキング推進員を募集しています★

**ウォーキング推進員になって、豊明市の新たな発見してみませんか？**

実際に歩いてみるとこんな素敵な場所が豊明にあった！など知らないことがたくさんあるかも。

### ウォーキング推進員の活動内容

●会合	<b>毎月第3金曜日</b> 10時から11時ごろ ・コースの選定やウォーキング当日の役割等を決める。
●コースの下見	・会合時にコースの下見に行く日時を決め、そのコースが安全にウォーキングできるのかを実際に歩いて確認する。
●ウォーキング当日	<b>毎月第4金曜日</b> 8時30分から11時ごろ ・参加者の安心・安全確保のために受付や体操、誘導をする。

★ウォーキング推進グループ結成15年目となり、令和2年度に、

保健衛生の向上への貢献が称えられ豊明市より表彰されました。

<問合せ先> 豊明市役所 健康推進課 ☎0562-85-3009