令和６年度

健ボラ・ウォーキングに参加しませんか

知立の歴史をめぐるウォーキングは、史跡や伝承地を巡るコースだっぴ！！
今まで知らなかった「地元発見！！」ができるっぴ♪

健ボラ缶バッチプレゼント♪

新しく出会う人々と、楽しくおしゃべりをしながら一緒に歩きませんか？
「１人での参加でも大丈夫かしら？」と不安に思わなくても大丈夫！！
ウォーキングの達人、健康ボランティアの方々がしっかりサポートします。
まずは、お問い合わせください♪

★実施日：原則として毎月第１火曜日・第３水曜日（雨天中止）
【７月・８月はお休みです】

★集合時間・場所：午前９時２０分　知立市保健センター集合
（終了時間は正午ごろ）

★参加費：無料　（コースによっては運賃がかかることがあります）

★飲み物・帽子を持参して下さい

詳しい日程は裏へ

令和６年度　健ボラ・ウォーキング日程

※ご注意：　◎ のついている日は、電車運賃が必要です

4月16日(火)	知立市内のさくら並木めぐり（長篠川・間瀬口川散歩みち）　（6.1km）
4月24日(水)	福祉の里八ツ田と“水と緑”鯉の散歩みち歩き　（6.4km）
5月７日(火)◎	池鯉鮒馬市ゆかりの地と八橋かきつばためぐり　（5.8km）
5月22日(水)	三弘法（弘法山：遍照院）と宿場散歩みち歩き　（4.3 km）
6月４日(火)(しょうぶまつり)	知立花しょうぶと逢妻川健康のみち歩き　（4.8km）
6月19日(水)	明治用水緑道(西井筋)と宿場散歩みち歩き　（4.3km）
9月11日(水)	三弘法(一ツ木：西福寺)と逢妻川健康のみち歩き　（4.9km）
9月17日(火)	健康ウォーキング講習会
10月１日(火)◎	高岡公園と逢妻女川遊歩道歩き（往復）　（6.6km）
10月16日(水)	歴史を知ろう！「知立はじまりのまち上重原を訪ねて」　（6.0km）
11月　未定	わくわくウォーキングに参加しよう!！
11月20日(水)	文化会館と街なかの桜散歩みち歩き　（5.4km）
12月３日(火)	福祉体育館・知立公園と逢妻川健康のみち歩き　（5.0km）
12月18日(水)	知立三弘法めぐり（法藏寺・了運寺・慈眼寺）　（4.2km）
1月22日(水)	金山揚水場跡と内藤魯一旧跡をめぐる(知立史跡めぐりの会ｺｰｽ)（6.0km）
2月４日（火）	福祉体育館と逢妻川健康のみち歩き　（3.8km）
2月12日(水)◎	新日本歩く道紀行 100 選：文化の道旧東海道宿場散歩道　（5.6km）
3月４日(火)◎	五古城（重原古城）と街なかの桜散歩みち歩き　（4.1km）
3月19日(水)◎	八橋かきつばたと鎌倉街道史跡めぐり　（4.2km）

「もっと歩きたい！」という方、ぜひ健ボラ同好会へ…♪（10km コース）

こちらもぜひ
ご参加ください♪

	実施日・時間	場所	内容
自主体操	毎週月曜日 午前 10 時～11 時 30 分	知立市保健センター	ラジオ体操程度の比較的軽めの体操をしています。今まで全く運動は…という方でも、気軽に始めていただけます。

お問い合わせ　**☎82－8211**

あなたのおそばに
知立市保健センター