

令和5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、史跡や伝承地のガイド付き！！
今まで知らなかった「地元発見！！」ができるだっぴ♪



健ボラ缶バッジ
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

詳しい日程はウラへ⇒

＜令和5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11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）	11月 未定	わくわくウォーキングに参加しよう!!
4月19日(水)	福祉の里八ツ田と“水と緑”鯉の散歩みち歩き（6.4km）	11月15日(水)	文化会館と街なかの桜散歩みち歩き（5.4km）
5月9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）	12月5日(火)	知立三弘法めぐり（宝蔵寺・了運寺・慈眼寺）（4.2km）
5月24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）	12月20日(水)	知立神社のルーツをめぐる（山屋敷の歴史）（5.0km）
6月6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）	1月17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J-1）（6.0km）
6月21日(水)	明治用水緑道(西井筋)と宿場散歩みち歩き（4.3km）	2月6日(火)	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き（5.1km）
9月13日(水)	三弘法(一ツ木：西福寺)と逢妻川健康のみち歩き（4.9km）	2月14日(水)	三弘法（一里山・密蔵院）と逢妻川健康のみち歩き（5.0km）
9月22日(金)	健康ウォーキング講習会	3月5日(火) ◎	八橋かきつばたと東海道松並木歩き（4.7km）
10月3日(火) ◎	五古城（来迎寺古城）とプチ歴史散歩みち歩き（4.9km）	3月19日(火) ◎	明治用水緑道(東井筋線)と万歩計計測歩き（柳原公園経由）（4.7km）
10月18日(水)	知立公園と逢妻川健康のみち歩き（3.1km）		

「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