

令和7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♪



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♪

健ボラ缶バッヂ
プレゼント♪



★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7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15日(火)	知立三弘法めぐり (宝蔵寺・了運寺・慈眼寺) (4.2km)	11月 未定	わくわくウォーキングに 参加しよう!!
4月23日(水)	福祉体育館と逢妻川健康のみち歩き (3.8km)	11月19日(水)	三弘法（一里山：密蔵院）と逢妻川 健康のみち歩き (5.0km)
5月7日(水) ◎	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2日(火)	福祉体育館・知立公園と逢妻川健康の みち歩き (5.0km)
5月21日(水)	知立公園と逢妻川健康のみち歩き (3.1km)	12月17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)
6月3日(火) (花しょうぶまつり)	知立花しょうぶと 逢妻川健康のみち歩き (4.8km)	1月21日(水)	三弘法（弘法山：遍照院）と 宿場散歩みち歩き (4.3km)
6月18日(水)	明治用水緑道(西井筋)と 宿場散歩みち歩き (4.3km)	2月3日(火) ◎	八橋周辺の古跡めぐり (知立史跡めぐりの会) (5.0km)
9月2日(火)	福祉の里八ツ田と“水と緑” 鯉の 散歩みち歩き (6.4km)	2月18日(水) ◎	五古城（牛田古城）と昭和のみち歩き (4.3km)
9月17日(水)	健康ウォーキング講習会	3月3日(火)	三弘法（一ツ木：西福寺）と逢妻川 健康のみち歩き (4.9km)
10月1日(水) ◎	明治用水緑道（西高根）と 昭和のみち歩き (5.2km)	3月18日(水) ◎	八橋かきつばたと東海道松並木歩き (4.7km)
10月15日(水) ◎	五古城（来迎寺古城）とプチ歴史 散歩みち歩き (4.9km)		

「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