

令和8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）

※保健センターは令和8年6月から開館時間が午前9時～午後4時に短縮されるため、午前9時以降にお集まりいただけるようご理解・ご協力をお願いいたします。

★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8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7日(火)	明治用水緑道（西井筋）と 宿場散歩みち歩き（4.3km）	11月 未定	わくわくウォーキングに 参加しよう!!
4月15日(水)	知立三弘法めぐり （宝蔵寺・了運寺・慈眼寺）（4.2km）	11月18日(水)	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き （5.1km）
5月13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1日(火)	福祉の里八ツ田と“水と緑”鯉の 散歩みち歩き（6.4km）
5月20日(水) ◎	八橋かきつばたと 東海道松並木歩き（4.7km）	12月16日(水)	知立神社のルーツをめぐる （山屋敷の歴史）（5.0km）
6月2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20日(水)	三弘法（一里山：密蔵院）と 逢妻川健康のみち歩き（5.0km）
6月17日(水)	三弘法（弘法山：遍照院）と 宿場散歩みち歩き（4.3km）	2月2日(火)	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）
9月16日(水)	健康ウォーキング講習会（要予約）	2月17日(水) ◎	五古城（牛田古城）と 昭和のみち歩き（4.3km）
10月6日(火)	福祉体育館と逢妻川 健康のみち歩き（3.8km）	3月2日(火) ◎	明治用水緑道（東井筋）と万歩計 計測歩き（柳原公園経由）（4.7km）
10月21日(水) ◎	明治用水緑道（西高根）と 昭和のみち歩き（5.2km）	3月17日(水)	文化会館と街なかの 桜散歩みち歩き（5.4km）

「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