

令和7年10月24日

報道関係 各位

田辺市健康増進課
課長 井田 範子

「シン・健やかウォーキングスクール ～歩けば心も体もいきいき！～」参加者募集について

健康増進課では「シン・健やかウォーキングスクール ～歩けば心も体もいきいき！～」を下記のとおり開催します。参加者募集について報道方よりお願いいたします。

記

日 程：①令和7年11月26日（水）
②令和7年12月4日（木）
③令和7年12月17日（水）
④令和8年1月21日（水）

時 間：13時30分～15時30分（受付：13時00分～）

場 所：田辺市役所 2階大会議室 （※2回目のみ田辺市民総合センター）

対 象 者：40～74歳までの田辺市在住で運動ができる方
（原則4回とも参加できる方）

定 員：15名（先着順）

申 込 み：11月10日（月）～11月21日（金）までに、健康増進課まで電話又は申込み
フォームからお申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。

そ の 他： 詳しくは市ホームページをご覧ください。

■連絡先

健康増進課健康管理係
担当氏名 辻田
内線 3375
電話番号 0739 - 26 - 4901

歩けば体も心もいきいき！

シン・健やかウォーキングスクール

「歩くことで健康に近づく」すばらしい健康法

それがウォーキングです！

習慣づけることが難しいと感じる方へ、簡単に運動習慣を身につける
第一歩として、「シン・健やかウォーキングスクール」を開催します。

「歩くのはちょっと…」という方でも、活動計をつけるだけで、自然と
足を動かしてしまうかも！？皆様、ぜひお気軽にご参加ください。

4回セットの教室です！

※日程：①11/26（水） ②12/4（木） ③12/17（水） ④1/21（水）

※時間：午後1時30分～3時30分（受付：1時～）

※場所：田辺市役所 2階大会議室（※2回目のみ田辺市民総合センター）

※対象：40～74歳までの田辺市在住で運動ができる方
先着15名（※原則4回とも参加できる方）

※内容：①速歩き健康法とは？、食事について
②正しい歩き方って？、速歩き体験
③インターバルウォーキング体験
④和田由紀子先生による室内運動（冷え改善に向けて）

★ウォーキングは続けることが大切！楽しみながら続けられるようサポートします★

【申込期間】 令和7年11月10日から11月21日まで
※定員になり次第、申込を締め切ります。

【申込・お問合せ】 田辺市健康増進課 ☎ 0739-26-4901
申込フォームURL：<https://logoform.jp/f/el0Wv>

〈申込フォーム〉

