

★多摩さわやかウォーキング大会

令和6年11月23日(祝・土)



- ★紅葉を楽しみませんか？
いくつかのコースから選べます！
- ★在勤・在学の方も大歓迎！！

詳しくはたま広報 10/20号でお知らせします！



★ウォーキングマップのご案内



★ウォーキングマップは公式ホームページよりダウンロードまたは市内各施設へ



ウォーキングマップを持って健幸づくり！

★健幸スタンプカード

令和5年5月よりスタンプカードがリニューアルしました！健康づくり推進活動(月例ウォーキング、地区主催活動、多摩さわやかウォーキング大会)に参加するとスタンプが貯まります。

貯めて 楽しく 健幸づくり♪



★ウォーキングポール使用について

健康づくり活動では、集団で安全にウォーキングを行う観点から、ウォーキングポールの使用を見合わせています。

一方で、ポールを使えば安心して歩けるとのお声もいただいており、4/23の地区主催ウォーキングでウォーキングポールを使用した参加を試行します(ただしノルディックウォーキングポールはご使用できません)。

【ウォーキングポール使用試行時】



ウォーキングポール
(先ゴムが丸い)

ノルディックポール
(先ゴムが斜め)

(申し込み・問い合わせ) 多摩市立健康センター

TEL 042-376-9139 FAX 042-371-1235

住所 〒206-0011 多摩市関戸 4-19-5

令和6年度

健康づくり推進員活動のご案内

今年のテーマは

「明るく！楽しく！健幸&仲間づくり」



健康のための一歩を踏み出そう！健康づくり推進員がサポートします
ウォーキングや体操など地域の仲間と楽しみませんか？

ウォーキングで運動習慣



体操でリフレッシュ



月例ウォーキング

多摩市に住民登録のある方なら、

どなたでも参加できます。

休憩を含めて1時間半～2時間弱程度(初心者向け)のウォーキングです。

身近な地域の、知らなかった魅力を再発見できます！

原則、出発場所に戻って解散となりますが、別の場所で解散となる場合もあります。

予約不要！
当日直接集合場所へ

令和6年度予定日程

令和6年3月1日現在

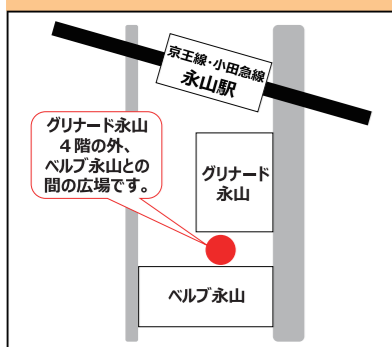
コース	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
永山コース 第1火曜日	2	7	4	7月8月は お休み		3	1	5	3	7	4	4
聖蹟桜ヶ丘コース 第2火曜日	9	14	11			10	8	12	10	14	お休み	11
多摩センターコース 第3火曜日	16	21	18			17	15	19	17	21	18	18

○時間 10:00～12:00(受付 9:45～)

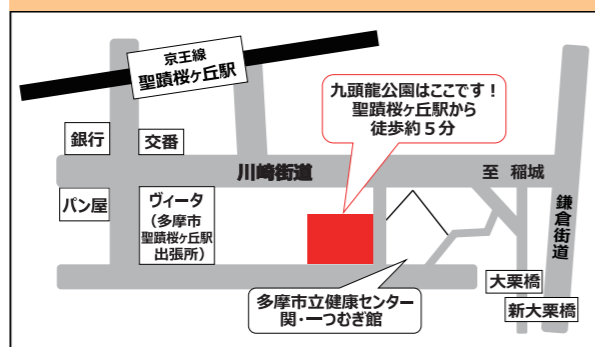
○持ち物 必ず飲み物・帽子

○注意事項 歩きやすい服装と運動靴で参加。日傘・雨傘、ウォーキング用ポールは原則禁止
(ポール使用については現在検討を進めています)

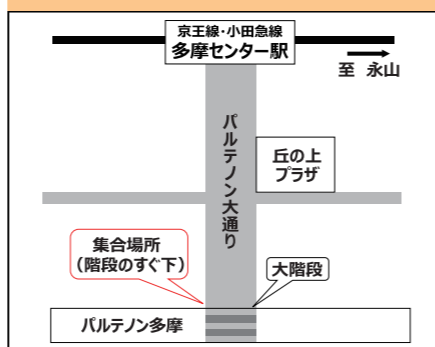
【永山コース集合場所】 グリナード永山広場



【聖蹟桜ヶ丘コース集合場所】 九頭龍公園(健康センター横)



【多摩センターコース集合場所】 パルテノン多摩大階段下



<お天気・熱中症に関する注意事項>

- 雨天等の場合、最終的には、当日集合場所でスタッフが中止の判断をします。急な中止もありますのでご了承ください。
- 原則当日朝8時30分以降、健康センターへお問い合わせいただければ、実施・中止に関して、その時点で決まっていることについてお伝えします。(予報によっては前日の16時以降に決定している場合もあります)
- 環境省が発表している、府中の暑さ指数(WBGT)が28以上の場合は、熱中症予防のため中止となります。

府中の暑さ指数の確認は
こちらから
(環境省熱中症予防情報サイト)



地区主催行事予定

地区主催行事の申し込みについて

- 多摩市に住民登録のある方が対象
- 申し込み開始日の午前8時30分より電話で申し込み開始 ☎042-376-9139
- 事前申し込みなく当日いらした場合は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

**事前申し込み
必要！**

日時・内容等変更することもあります。たま広報でご確認ください

W・・・ウォーキング 体・・・ヨガ・ストレッチ等 料・・・料理

月日	曜日	行事	※主催地区	広報掲載	申し込み開始日
4	5 金	W 片倉城跡公園と小比企町の畑道を歩く	③	3/20	3/22
	18 木	W 八重桜の南浅川ウォーキング	①	4/1	4/3
	23 火	W 新緑の丘を巡るウォーキング【ウォーキングポール利用可(試行)】	②	4/1	4/3
	30 火	W 平山城址から永林寺のつつじをめでに行こう	⑤	4/20	4/22
5	23 木	W 多摩川ぐるり水辺のウォーキング	①	5/5	5/7
	24 金	W 動物と楽しく触れ合うウォーキング「多摩動物公園」	④	5/5	5/7
6	13 木	W 水無月ウォーキング 菖蒲館から紫陽花の咲く高幡不動へ	⑥	5/20	5/22
	14 金	体 誰でもできるヨガ講座	③	5/20	5/22
	19 水	体 あたまとからだを元気にする脳レク	①	6/5	6/7
	26 水	体 腰痛・膝痛改善体操	②	6/5	6/7
7	1 月	体 ハワイアン音楽と共に初級フラダンス・エクササイズ	⑥	6/5	6/7
	2 火	料 おもてなし料理	④	6/20	6/24
	5 金	体 初心者太極拳 ゆっくりと筋肉を動かし血流促進	⑤	6/20	6/24
9	4 水	料 男の料理	①	8/20	8/22
	20 金	体 骨盤ストレッチ 骨をゆるめて元気ハツラツ	⑤	9/5	9/9
10	3 木	W 神無月ウォーキング 奈良ばい谷戸から小野路城址・小町井戸へ	⑥	9/20	9/24
	16 水	W 青柳崖線に沿って「はげの道」ウォーク	①	9/20	9/24
	18 金	W 多摩川沿いをのんびり歩こう	⑤	10/5	10/7
	23 水	体 元タカラジェンヌによる人気のストレッチ	②	10/5	10/7
	25 金	W 小田急多摩線の沿線を巡り森林浴を楽しむ	③	10/5	10/7
11	26 火	W 晩秋の道を行く	②	11/5	11/7
12	6 金	W 晩秋の森林浴	④	11/20	11/22
1	10 金	W 初春の健幸祈願ウォーキング	③	12/20	12/23
	20 月	体 初級フラダンス・フラ脳トレ体操で頭も身体もリフレッシュ	⑥	12/20	12/23
2	1 土	体 健康エクササイズ～姿勢をただそう～	④	1/20	1/22
	14 金	体 楽しいヨガ講習会	⑤	1/20	1/22
3	21 金	W お花見ウォーキング	⑤	2/20	2/25
	24 月	W 春風を感じて、、、	②	3/5	3/7
	25 火	W 野川の桜ウォーキング	①	3/5	3/7

※主催地区について

- ①関戸・一ノ宮・桜ヶ丘 ②連光寺・聖ヶ丘 ③和田・愛宕・東寺方・落川・百草 ④諏訪・永山・馬引沢
- ⑤貝取・豊ヶ丘・乞田 ⑥落合・南野・鶴牧・唐木田・中沢・山王下

★各地区の推進員が活動を企画しています。ご参加の方はどの地区の活動でもお申込みいただけます。

