



けんこう  
**「五条川健幸ロード」健康器具・ウォーキングサイン**  
**体験運動教室を開催します！**

問合先 健康課健康支援グループ（保健センター内☎ 37-3511）

- とき 5月10日(金)・24日(金)・31日(金)  
(3回コース)  
午前9時30分～11時30分
- ところ 保健センター
- 内容 保健センターで健康器具等の説明や疑似体験（体力チェック）、室内運動、保健センターから五条川沿いを歩き、現地で健康器具の体験等を行います。
- 講師 健康運動指導士 長谷川弘道さん
- 持ち物 お茶・室内靴・運動に適した服装
- 定員 30人（先着順）
- 費用 無料
- 申込 5月8日(水)までに保健センターにお申し込みください（電話可）。

**健康器具・ウォーキングサイン体験会を開催しました！**

問合先 健康課健康支援グループ（保健センター内☎ 37-3511）

五条川健幸ロードとして、八剱憩いの広場に設置した健康器具やウォーキングサイン（路面標示）を日常的な健康づくりに活用していただけるよう使用方法の説明や歩行速度等の測定を3月に行いました。皆さんも健康づくりにご利用ください！



健康器具の体験をし、気持ちよく体を動かしました。



ウォーキングサインを使って歩行速度、歩幅を測定しました。

