

令和8年度 \ 毎日カラダを動かそう+10 /



いきいき健康ウォーキング予定表



右の二次元コードから参加申し込み可能！ご参加お待ちしております♪→

開催日時	内容	集合場所	雨天	申込み
4月2日(木)	四季折々 阪内川コース	鈴の森公園 噴水付近 (外五曲町)	中止	3月10日(火) 3月30日(月)
5月15日(金)	伊勢街道 松浦武四郎コース	松浦武四郎記念館 駐車場 (小野江町)	中止	4月10日(金) 5月13日(水)
6月10日(水)	運動講習編 ① 室内講習 講師:平岡健康開発研究所 所長 平岡令孝さん	三十三銀行アリーナ (立野町)	実施	5月11日(月) 6月5日(金)
10月30日(金)	橿田地区 神山神社コース	松阪市総合運動公園 管理事務所前 (山下町)	中止	9月10日(木) 10月27日(火)
11月11日(水)	射和地区 松坂商人発祥コース	射和地区 コミュニティセンター (射和町)	中止	10月13日(火) 11月6日(金)
令和9年 2月10日(水)	運動講習編 ② 室内講習 講師:平岡健康開発研究所 所長 平岡令孝さん	三十三銀行アリーナ (立野町)	実施	1月12日(火) 2月5日(金)
3月3日(水)	三雲 碧川コース 講師:平岡健康開発研究所 所長 平岡令孝さん 晴天時… 室内講習とウォーキング 雨天時… 室内講習	ハートフルみくも スポーツ文化センター (曾原町)	実施	2月10日(水) 3月1日(月)

対象：市内在住の方

時間：9時30分～12時00分（受付 9時～9時30分）

持ち物：飲み物、帽子、タオル、歩きやすい服・履きなれた靴

※ 室内講習(6月10日、2月10日、3月3日開催)時は、室内用運動靴

定員：40～80名

※天候不順による中止などのお問い合わせは、当日午前8時以降に健康づくり課まで。

(3月3日開催のお申込み・お問い合わせは 嬉野保健センター 電話:0598-48-3812へ)



ウォーキングコースを
ホームページでご紹介しています。
ぜひご利用ください！



「まつさか いきいき
ウォーキングマップ」

【問い合わせ】

松阪市 健康づくり課
(健康センターはるる内)

電話 0598-31-1212

FAX 0598-26-0201