



『秋葉てくてく健康散歩 & 体操』

あきは区役所まわりの散歩や
体操を一緒にやりませんか！

身体を動かしたいけど1人じゃつまらないし・・・と思っている皆さん
私たち、新潟市運動普及推進協議会秋葉支部では月2回活動しています

集合場所：新津健康センター 2階 はつらつホール

※6・7月は秋葉区役所6階 会議室に変更して開催します

開 催 日：第一木曜日（散歩） 午後1時30分から1時間ほど（受付1時15分）

第四火曜日（体操） 午前10時から1時間ほど（受付9時45分）

★印は日にち変更日

月	第一木曜日 午後	第四火曜日 午前	月	第一木曜日 午後	第四火曜日 午前
	散歩	体操		散歩	体操
令和8年 4月	2日	28日	10月	1日	27日
5月	★14日	26日	11月	5日	★17日
6月	4日	23日	12月	3日	22日
7月	2日	休み	令和9年 1月	7日	26日
8月	6日	25日	2月	4日	★16日
9月	3日	★15日	3月	4日	★16日

※ご都合の良い日にご参加ください。天候により内容の変更がある場合がございます

持 ち 物：タオル、水分補給用の水、帽子（散歩の日）、動きやすい服装・靴で参加してください。

参 加 費：1回 10円（保険料）

注 意 事 項：※ 行動・体調管理はご自身でお願いします。

※ かぜ症状など体調に不安のある方のご参加はご遠慮ください。

新潟市運動普及推進協議会 秋葉支部

私たちは、新潟市主催の研修を受講し、市民の健康づくり
や介護予防のため、運動を普及啓発するボランティアです。
市、区の健康づくりや介護予防事業に協力しています。
全市8支部 166人、秋葉支部は32人で活動しています。

連絡先：支部長 加藤 ☎090-6947-6150

