令和7年度

予約不要・無料

『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 はつらつホール予定
※当日会場玄関前の掲示板をご覧ください。

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 散歩	第四火曜日 午前 体操	月	第一木曜日 午後 散歩	第四火曜 午前 体操
令和7年 4月	3日	22日	10月	2日	28日
5月	★ 8日	27日	11月	6日	★18日
6月	5日	24日	12月	4日	23日
7月	3日	★29日	令和8年 1月	★ 8日	27日
8月	7日	26日	2月	5日	★17日
9月	4日	★ 9日	3月	5日	24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。

注 意 事 項：※ 行動・体調管理は自己責任と致します。
※ 会場ではマスク着用、手指消毒、体調チェックします。
※ かぜ症状など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、地域で運動を通して健康づくりを普及しているボランティア団体です！！
連絡先：事務局 田村 信 ☎23-3723