

# 「ほやしろ歩き」 説明会のご案内

日 時： 令和7年3月27日 木曜 15:00~16:00

対象者：「ほやしろ歩き」に参加希望で社地区在住の65歳以上、  
医師に運動の制限等をされていない方

場 所： セーレンドリームアリーナ(福井県営体育館)2階会議室

内 容： ◇ 令和7年度「ほやしろ歩き」の説明

◇ 参加同意書の記入

◇ 体力測定

◇ 目標設定(専用のノートを配布します)

(※今回の説明会ではウォーキングや運動はしません)

参加費： 無 料

持ち物： 筆記用具

【 お問い合わせ先 】

ほやねっと社(福井社包括支援センター)

担当者:山田、内田

電話:0776-36-1246

# 「ほやしろ歩き」とは・・・

令和3年より実施しているウォーキング教室です。

社地区にお住いの65歳以上の方であればどなたでも参加できます。

## 令和7年度「ほやしろ歩き」スケジュール(予定)

15:00 福井県営体育館前 15:10 頃出発します

令和7年 4月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

令和7年 5月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

令和7年 6月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

福井県営体育館前→運動公園内  
→西部緑道を往復する  
約1.8km位のウォーキングコースです。途中で休憩をはさみ、四季を楽しみながらゆっくりと歩きます。

