

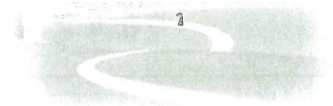


「ほやしろ歩き」

運動不足解消、気分転換のためにウォーキングを始めてみませんか？

ゆっくりと無理のないペースで楽しみながら行います。

皆様の参加をお待ちしております！



日 時：令和7年4月～6月毎週木曜 15:00集合 15:10頃出発

対 象 者：社地区在住の65歳以上の方

医師に運動の制限等をされていない方

集合場所：セーレンドリームアリーナ前（旧福井県営体育館）

あるく場所：セーレンドリームアリーナから西部緑道の往復約1.8km位のコース
をゆっくりと歩きます

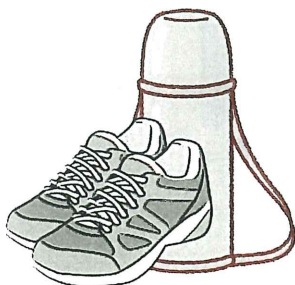
※雨天時は屋内（体育館のランニングコース）を歩きます

参 加 費：**無料**です

申し込み：**不要**です

参加希望の方は集合時間までに集合場所にお越しください。

（初回参加の方には、当日に同意書の記入をお願いしております）



【お問合せ先】

ほやねっと社（福井社包括支援センター）

電話：0776-36-1246

担当者：山田知樹、内田和秀

「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 セーレンドリームアリーナ前 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。

