

2025年
保存版

滝沢市



クアオルト[®]

健康

ウォーキング

心と体をリフレッシュ！頑張りすぎないウォーキング
ご家族やお友達との参加也大歓迎！！



滝沢総合公園コース



鞍掛・相の沢コース



クアオルト健康ウォーキングとは？

個人の体力に合わせた無理をしない、頑張らないウォーキングです。
心身の健康づくりや健康寿命の延伸につながります。また、
「ビューポイント」や「ヤッホポイント」などのお楽しみがあります。

当日の流れ

①受付
9:00～9:30
血圧測定等

※注意：血圧が
高い方は参加を
ご遠慮いただく
場合があります。

②説明
③準備体操
④ウォーキ
ング終了
11:00

⑤健康講話など
11:00～
(30分程度)

持ち物

- 飲み物
- 筆記用具
- (必要時)
雨具、防寒着等



日付	コース	集合場所	イベント
5/25(日)	滝沢総合公園	市役所 2階 201・202会議室	ロックガーデンで自然を感じよう！
6/25(水)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 小ホール	バラ園を堪能しよう！
7/15(火)	鞍掛・相の沢	たきざわ自然情報センター	鞍掛山を体感しよう！
7/25(金)	鞍掛・相の沢	たきざわ自然情報センター	鞍掛山を体感しよう！
9/25(木)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 アクティブルーム	保健師等による健康講話
10/15(水)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 アクティブルーム	保健師等による健康講話
10/25(土)	鞍掛・相の沢	たきざわ自然情報センター	鞍掛山を体感しよう！
11/25(火)	滝沢総合公園	市役所 分庁舎 第6委員会室	保健師等による健康講話
12/15(月)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 小ホール	保健師等による健康講話
1/15(木)	滝沢総合公園	ビッグルーフ滝沢 アクティブルーム	保健師等による健康講話

当日参加も
大歓迎！！
※9時までの集
合にご協力くだ
さい。

※イベント内容は順次、市ホームページ等でお知らせします。
また、都合により変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

【申込先】滝沢市健康づくり課 受付 8:30 - 17:15(土日祝除く)

☎ 019-656-6527 (直通) 市ホームページ

