

ちょこっと健康づくり



（「日野人ちょこっと散歩会」～多摩川散歩会～）

「カキーン！！」

「ナイスバッティング！」

多摩川の土手を歩くと聞こえてくる野球の声、そして心地よい風が運んでくる鳥のさえずり。

「日野人ちょこっと散歩会」多摩川散歩会は、普段運動習慣がない高齢者を対象に、多摩川の土手沿いを歩くことを中心とした健康運動事業。

本当は運動したいけど、自信が無くて不安。

運動に興味はあるけど、一人じゃ継続が難しい。

そんな方々が集まって同会はスタートしました。

「最初は自分にはきついと思ったけど、歩いた後は爽快で気持ちがいいです。」

参加者からは流した汗をきらきらさせ、満面の笑みがこぼれる。


現在仲間を募集しています。あなたもちょこっと歩いてみませんか？

問 文化スポーツ課、地域戦略室 代表



日野人ちょこっと散歩会～多摩川散歩会
日時 10/6～平成28年3/29の毎週火曜日
10:00～11:15※祝日、年末年始を除く
会場 多摩川グラウンド管理棟[※] 対象 運動習慣がないおおむね60～75歳の市内在住者
申 申込書、同意書（市役所3階文化スポーツ課などにあり）を〒191-8686日野市役所文化スポーツ課へ郵送または持参

「健幸」は「健康」と「幸福」を組み合わせた造語です。

日野市防災関連情報ツイッター フォローはコチラから → 



広報
第1360号

平成27年 2015 10/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 ■編集/企画部市長公室
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表 ☎042-585-1111 FAX 042-581-2516
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ✉ soudan@city.hino.lg.jp
■配布/日野市新聞組合 ☎042-514-8171※10:00～17:00 FAX 042-514-8099