

参加費
無料

令和8年度 歩っサルコ事業（第1弾）

ウォーキング教室

先着50名~!!



今よりプラス10分身体を動かすことで、健康寿命の延伸につながります！
ウォーキング教室で、準備運動や正しい歩き方等を学習・実践し、
運動習慣のきっかけづくりにしてみませんか？

- 日時: 令和8年10月20日(火) 10時~11時30分(受付 9:30~)
- 場所: 真幸地区体育館

- 日時: 令和8年10月25日(日) 10時~11時30分(受付 9:30~)
- 場所: 加久藤地区体育館

- 日時: 令和8年10月28日(水) 10時~11時30分(受付 9:30~)
- 場所: 飯野駅前地区体育館

※どの日程でも、何回参加してもOKです!

【講師】 宮崎県健康づくり協会 健康運動指導士

【内容】 歩いて育てる健康習慣
～からだ・心・脳を元気にするウォーキング実践法～
(例) ・ウォーキングの効果
・歩き方、歩き続けるための姿勢改善
・歩行改善エクササイズの実践 など



【対象】 18歳以上の市民

【申込方法】 以下の①~③のいずれかで申し込んで下さい。

- ① 健康保険課、保健センター、飯野出張所、真幸出張所に
設置の申込書に必要事項を記入の上、提出する。
- ② 2次元コードを読み込み、必要事項を入力する。
- ③ 電話申込



WEB申込はこちらの
2次元コードから

【申込期限】 令和8年10月13日(火)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用の運動靴
※動きやすい服装でお越しください。



【問合せ先】 えびの市 健康保険課 市民健康係 (電話) 0984-35-1116