

秋風を感じて歩こう！

先着
30名！

健康ウォーキング教室

2026/10/24 (土) 開催

“正しい”歩き方を学んで、みんなで楽しく約5kmをウォーキング♪

会 場	藤枝地区交流センター（藤枝市五十海 3-12-1）
時 間	午後1時30分～（開始15分前より受付開始） ※午後4時頃終了予定
対 象	どなたでも（小学生以下保護者同伴）
参加料	300円（小学生以下無料）
申 込	9月7日(月)～10月4日(日)の間に、 電話または右下のQRコードからお申込み

参加特典1



※写真はイメージです



イベント翌日から使える
蓮華寺池公園内「とんがりぼう」の
一煎パック無料引換券
引換有効期間：10/25(日)～11/23(月・祝)

参加特典2



「健康マイレージ」を
始めてカードを当日までにゲット！

スマホで
参加できる♪

「ふじのくに健康いきいきカード」
提示で、粗品プレゼント！

① 歩き方教室（屋内）

ノルディックウォーキングインストラクターによる姿勢や足の使い方の指導で、“正しい”歩き方を学びます(約30分)

ノルディックポール
レンタル可能です！

②

まちなか歩き（約5km）

坂道あり or 平坦のみコースの
事前選択制です♪

「蓮華寺池公園」と「大慶寺
久遠の松」を巡ります。

「大慶寺久遠の松」は、
駿州の旅日本遺産の構成文化財です。

③

「体組成計」測定体験

筋肉量や体脂肪率などが
わかる結果シートを
お渡しします！

※雨天の場合、①と③のみ開催

問合せ 藤枝市役所 健やか推進局 健康企画課

TEL:054-645-1113(平日 8:30～17:15)

〒426-0078 藤枝市南駿河台 1-14-1(藤枝市保健センター内)

【主催】藤枝市 【協力】静岡県ノルディックウォーキング振興会

詳細は市HPを必ずご確認ください⇒



藤枝市
Fujieda City

イベントHP

↓ 申込はこちら ↓

