

# 令和8年度

## 運動普及推進員による「健康ウォーキング」地区活動一覧

No	地区	集合場所	活動日	集合時間
1	広田	広田地区コミュニティセンター	第2火曜日(8月お休み)	午前9時30分
2	早岐	早岐公園	第2金曜日(8月お休み)	午前9時30分
3	日宇	もみじが丘中央公園	第3金曜日 (8・12月お休み)	午前9時30分
4	南	南地区コミュニティセンター	毎月10日(8月お休み)	午前9時30分
10月:南地区コミュニティセンター講堂 市民公開講座「運動前のストレッチと正しいウォーキング」10時～ ※健康づくり課へ予約が必要				
5	中部	新公園	第1水曜日(8月お休み)	午前9時30分
6	西	西地区コミュニティセンター	第4金曜日 (8・12月お休み)	午前9時30分
7	鹿子前	鹿子前大芝生広場 <u>10月は九十九地区コミュニティセンター</u>	第2水曜日 (8月お休み)	午前9時30分 ※10月は10時
8	日野	日野本町公民館	第1火曜日 (5・8・11月お休み)	午前9時30分
9	相浦	相浦地区コミュニティセンター	第2木曜日 (7・8月お休み) R8.4月は第2火曜日	午前9時30分
10	中里皆瀬	中里皆瀬地区コミュニティセンター	第2土曜日(8月お休み)	午前9時30分
11	北・大野	北地区コミュニティセンター	第4月曜日(8月お休み) R8.4月は第4木曜日 R8.12月は第3月曜日	午前9時30分
12	柚木	柚木地区コミュニティセンター	第3火曜日 (7・8・1月お休み)	午前9時30分
13	世知原	世知原地区コミュニティセンター講堂	第1土曜日 (7・8・1月お休み) R8.4月は第2月曜日	午前9時45分
6月:世知原地区コミュニティセンター講堂 市民公開講座「膝・腰痛予防のストレッチ」10時～ ※健康づくり課へ予約が必要				

健康ウォーキングは予約不要です。集合時間までに集合場所へお越しください。

### <注意事項>

- 1.熱中症警戒アラート発令時は中止です。
- 2.雨天などの悪天候時、雷注意報発表時も中止となる場合があります。
- 3.37.5℃以上の発熱や、風邪症状等体調不良の方は参加をお控えください。
- 4.集合場所には駐車場がありません。自家用車での参加はご遠慮ください。

### <持ち物>

- 飲み物(お茶、水など)    リュックサックやウエストポーチ    携帯電話(緊急時のため)  
タオル    帽子

主催:佐世保市運動普及推進協議会

(問い合わせ)佐世保市 健康づくり課 TEL0956-25-9826