

# 大泉ウォーク



準備体操をしてから  
ウォーキング！



歩幅チェックや、  
自然を楽しめます



## 集合場所



(月) (火) (水) (金) (土) (日)  
は大泉緑地噴水前  
(木) は  
北区役所正面玄関

## 【集合（実施）場所】

曜日により集合場所が異なります  
＊右の【活動日時】をご確認ください

## 【参加するには？】

直接、集合場所へ（予約不要）

## 【活動日時（集合時間）】

(月) (火) (水) (金) (土) (日)  
：大泉緑地 噴水前 ※土日は自由参加  
(木)：北区役所 正面玄関  
いずれも午前10時、各曜日の集合場所へ

## 【活動内容】

ウォーキングを続けることで、「姿勢が良くなった」「歩く速度が速くなった」「体調が良くなつた」とからだへの効果はもちろんのこと、仲間と歩くことで「おしゃべりができる楽しい」といった声も聞かれます。

- ウォーキングを通じて、新しい仲間・情報を得ることができます
- 歩く前にウォーミングアップします ○話をしながら、楽しく歩いています

動きやすい服装・靴（ウォーキングできる靴）・水分補給できるものを持ってきてください。  
お待ちしています。

令和7年10月現在

お問い合わせ先

堺市北保健センター

電 話：072-258-6600

FAX：072-258-6614