

# ヘルシー☆エクササイズ



季節に合わせて歩くところを変えています

## 【集合（実施）場所】

大泉緑地噴水前

## 【活動日時（集合時間）】

毎月第1・3月曜日

午前9時30分～10時30分

（月曜日祝日の際は翌日火曜日）

8月は休み

## 【参加するには？】

直接、集合場所へ（予約不要）

## 【活動内容】

みんなで集合してから、ラジオ体操をして、スタートをします。

季節や参加者に合わせて、足にやさしい“樹のみち”を歩いています。

みんなで話をしながら、春はさくら・夏はあじさい・秋は紅葉・冬は樹々を見ながら  
ゆっくりと楽しく歩いています。

15人程度で歩いています。新規参加者もお待ちしています。

動きやすい服装・靴（ウォーキングできる靴）・水分を持ってきてください。

令和5年12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