

～ ヘルスアップ講座 ～

回 覧

令和8年 4月 30日発行

クアオルト健康ウォーキング 青空ヨガ 参加者募集!

クアオルト健康ウォーキングとは、自然環境を活用したウォーキング運動で、心身の健康維持・増進に効果があるとされています。

岩手町では、クアオルト健康ウォーキングを取り入れた健康のまちづくりを推進し、令和7年11月、石神の丘アートコースと岩手町総合運動公園コースの2コースが誕生しました。

今回は、石神の丘アートコースをウォーキング後、芝生でヨガを行います。緑が一層深まる季節ならではの美術館を楽しみながら、気持ちよく歩いてみませんか？みなさんのご参加、お待ちしております！

開催日

令和8年6月12日(金) 10時～12時

(受付開始9時30分～)

集合場所

石神の丘美術館 アトリエ棟(遊具スペース側)

参加費

無料

持ち物・服装

汗拭きタオル、飲み物、歩きやすい服装・靴

※雨天時は雨具を持参ください。

申込期限

令和8年5月29日(金)

申込方法

電話もしくはQRコードでお申し込みください。

電話:岩手町健康こども課 62-2111(内線520)

QRコード:左記QRコードをスマホ・タブレットより読み込んでください。



【問い合わせ先】岩手町役場健康こども課健康推進係 電話 62-2111(内線520)