

# わいわい健康大作戦

時間：午後1時半～午後3時（※11/17は午後1時半～午後3時半）

定員：20名（予約制）（柏原市在住の市民の方）

持ち物：運動のできる服装・靴、飲みもの（水・お茶）、タオル

## ウォーキング編

歩いて、見て、柏原の魅力再発見！（注）小雨決行。荒天時は中止。

日にち	内容	場所（集合場所）	予約受付開始
5/23 (火)	★亀の瀬コース（ <b>プロシエカヨマヒツク</b> 観覧付き）	河内堅上駅	5/1～
7/25 (火)	●「効果的で美しいウォーキング講座」 講師：関西福祉科学大学 中俣教授	市役所4階 大会議室	
10/26 (木)	★ぶどうコース（安堂～堅下）	市役所2階 かしわらテラス	9/1～
11/17 (金)※	●「第4弾!! 重森教授に学ぶ 健康ウォーキング講座」～森林コース～（安堂～横尾～上徳谷～堅上） 注意：体力に自信のない方は参加をお控えください。	市役所2階 かしわらテラス	
1/25 (木)	★高尾山 水仙郷ウォーキング 注意：体力に自信のない方は参加をお控えください。	オアシス 1階ロビー集合	1/5～

## テラス編

かしわらテラスで季節を感じながらヨガや筋トレ

（注）雨天時は屋内に変更して実施。ただし、10/12は雨天の場合は中止します。

更衣室はありません。素足になれるよう靴下の着用をおすすめします。

日にち	内容	場所	予約受付開始
6/1 (木)	●テラスde タイ式かんたんヨガ	市役所2階 かしわらテラス	5/1～
10/12 (木)	●テラスde ひもを使った筋トレ	市役所2階 かしわらテラス	9/1～
3/14 (木)	●テラスde インド式ヨガ	市役所2階 かしわらテラス	1/5～

※ 新型コロナウイルス感染症の影響または天候などにより、日程・内容を変更する場合があります。

※ 持病をお持ちの方は、事前に主治医にご相談ください。

※ お子様連れでの参加はできません。

ウェブ予約は  
こちらから



### 『柏原けんこうおたすけ手帳』

市内のおすすめウォーキングコースを紹介しています！

ほかにも健康に役立つ情報が満載。ぜひ、ご活用ください。

健康づくり課でお渡ししています。