

いきいきウォーキング日程表

「健幸隊ウォーク」と「指導士ウォーク」からご自身の体調に合わせ選択ください。

ウォーキング団体「だて健幸隊」の皆さんとおしゃべりを楽しみながら歩きます。



距離	種類	
5 km前後	【日中】 9 : 30~11 : 00	【ナイト】 18 : 00~19 : 00

地域	伊達	梁川	保原	霊山	月館
曜日	月曜	木曜	金曜	火曜	水曜
4月	27日 伊達市ふるさと会館	16日 梁川中央交流館	10日 保原総合公園	14日 道の駅りょうぜん	22日 月館保健福祉センター
6月	29日 伊達市ふるさと会館	18日 梁川総合支所	5日 伊達市役所	9日 霊山中央交流館	24日 月館体育館
7月 (ナイトのみ)	27日 伊達ふれあいセンター	16日 梁川中央交流館	3日 保原総合公園	14日 霊山総合福祉センター	22日 月館体育館
9月	28日 伊達市ふるさと会館	17日 梁川体育館	4日 保原市民センター	8日 道の駅りょうぜん	30日 月見館森林公園
10月	26日 伊達ふれあいセンター	15日 梁川総合支所	2日 保原総合公園	13日 霊山中央交流館	28日 月館保健福祉センター
11月	30日 伊達市ふるさと会館	19日 梁川中央交流館	6日 伊達市役所	10日 霊山総合福祉センター	25日 月館体育館
12月	21日 伊達ふれあいセンター	17日 梁川総合支所	4日 保原市民センター	8日 金子町ポケットパーク	23日 月館保健福祉センター
3月	29日 伊達ふれあいセンター	11日 梁川中央交流館	5日 保原総合公園	9日 霊山総合福祉センター	24日 月館保健福祉センター



指導士による正しいウォーキングの方法などが学べます。初心者の方向けです。

距離	種類	
2 ~ 3 km	【日中】 9 : 30~10 : 30	【ナイト】 18 : 00~19 : 00

地域	伊達	梁川	保原	霊山	月館
曜日	月曜	木曜	金曜	火曜	水曜
5月	25日 伊達ふれあいセンター	21日 梁川体育館	1日 保原市民センター	12日 霊山総合福祉センター	27日 月館保健福祉センター
8月 (ナイトのみ)	31日 伊達ふれあいセンター	20日 梁川総合支所	7日 伊達市役所	4日 霊山総合福祉センター	26日 月館体育館
1月	25日 伊達ふれあいセンター	21日 梁川中央交流館	8日 保原総合公園	12日 霊山総合福祉センター	27日 月館保健福祉センター
2月	22日 伊達市ふるさと会館	18日 梁川体育館	5日 保原市民センター	9日 霊山中央交流館	24日 月館体育館

【注意事項】

- 集合場所は各施設の駐車場となります。イベントなどの開催により駐車場が混雑する場合があります。ご了承ください。
- 小雨決行(市内で気象警報が発令された場合や災害級の悪天候が予想される際は、中止となります。)
- 集合場所が変更になる場合は伊達市ホームページや市政だよりでお知らせします。
- 水分・タオル・帽子(雨天は雨具)など、必要に応じてご準備ください。
- 健幸ポイント事業については、別途伊達市健康福祉部健幸都市づくり課健幸都市推進係からの通知・市政だよりなどをご覧ください。