

# 歩こう。 いきいきウォーキング



＼ 初心者大歓迎 /

伊達市の魅力、再発見してみませんか？

令和7年度 いきいきウォーキング

## 健康づくりを楽しみながらスタンプを集めよう

### STEP 1

参加しよう

参加するたびに健幸ポイント  
10ポイントとスタンプ1つを  
獲得できます！



### STEP 2

スタンプを集めよう

スタンプを5つ集めるごとに健幸ポイント  
100ポイントをプレゼント！  
※スタッフにお声かけください。



1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

100ポイント  
ゲット!

100ポイント  
ゲット!

100ポイント  
ゲット!

100ポイント  
ゲット!

# いきいきウォーキング

距離 2～3 km

時間【日中】9：30～10：30

【夜間🌙】18：00～19：00

事前申込不要

参加費無料

開始10分前までに集合願います。

月	日	地域	集合場所	スタッフおすすめポイント
4	12日(土)	梁川	やながわ希望の森公園(第1駐車場)	開園40周年を迎える桜並木を見に行こう
	16日(水)	保原	柱沢地区交流館	圧巻の紅屋峠千本桜
5	2日(金)	月舘	つきだて花工房	つつじとポピーと春の風を感じよう
	28日(水)	伊達	伊達ふれあいセンター	阿武隈川の河川敷と愛宕山
6	11日(水)	霊山	霊山総合福祉センター(茶臼の里)	ウォーキング終わりにカフェタイム
	24日(火)	月舘	布川地区交流館	小手姫の里の神社巡り
7	7日(月)	梁川	山舟生地区交流館	あじさいの里山舟生へ
	22日(火)	月舘	月見舘森林公園(駐車場)	豊かな自然と澄んだ空気を味わおう
8	🌙 8日(金)	梁川	伊達氏ゆかりの公園 政宗にぎわい広場	政宗も参詣した梁川八幡神社と蓮の池(夜間開催)
9	6日(土)	霊山	道の駅 伊達の郷 りょうぜん	ウォーキング終わりにお買い物も
	18日(木)	保原	U-プレイス伊達(高子駅北側)	健康器具を使ってみよう
	29日(月)	月舘	おての里きてみ～な	月舘の里山を眺めながら歩こう
10	9日(木)	保原	赤坂の里森林公園(管理棟前駐車場)	光り輝く黄金の稲穂
	22日(水)	霊山	霊山地区交流館	霊山神社へ開運ウォーク
11	12日(水)	梁川	五十沢地区交流館	五十沢名物ざる菊の魅力を感じよう
	25日(火)	霊山	霊山こどもの村(サービスハウス前)	紅葉した山並みを眺めながら
12	4日(木)	伊達	まちの駅だて	変わりゆく商店街と街並み
	🌙 19日(金)	保原	チンチン電車前広場(保原中央交流館裏駐車場)	陣屋通りのイルミネーション(夜間開催)
3	6日(金)	伊達	みらい百彩館んめ～べ	サイクリングロードで春の訪れを感じよう
	23日(月)	梁川	栗野地区交流館	栗野地藏尊で延命祈願



ios版



Android版

- 車でお越しの際は、他の利用者の方の妨げにならないよう、敷地内の施設から離れたところへの駐車にご協力ください。
- 悪天候などにより中止となる場合があります。(小雨決行)
- 詳しくは伊達市ホームページをご覧ください。下記のお問い合わせ先にご連絡ください。

お問い合わせ先 ☎ 024-575-1148 伊達市高齢福祉課元気づくり係