

5 ウォーキング講座・ウォーキング特別講座

どなたでも

講座は月1回第3木曜

日程	集合場所
4月18日	保健福祉センター
5月16日	旧 田尻小学校
6月20日	上山辺公民館
7月25日※	保健福祉センター
8月22日※	さとおか防災コミュニティセンター
9月26日※	山田公民館
10月17日	長谷公民館
11月21日	天王公民館
12月19日	住民サービスセンター駐車場
1月16日	浄るりシアター 裏駐車場
2月20日	けやき資料館
3月27日	保健福祉センター

※は第4木曜

特別講座は8・9・10月第2金曜

日程	集合場所
8月 9日	保健福祉センター
9月13日	集团指導室
10月11日	

●ウォーキング講座

予約不要

健康のために、仲間と一緒に町内の名所を巡りましょう！

コース

身体の調子やスピードに合わせて選ぶことができます。
 ロングコース：7～8km(しっかり歩けます)
 ショートコース：3～4km(ゆっくり話しながら歩けます)
 のせ・楽歩の会のウォーキングリーダーが、コース案内やウォーキングをサポートします。

時間

集合9時30分、終了12時
 (※初めての方は登録が必要です。
 お早めにお越しください。)



能勢町HPはこちら
 毎月の広報もご覧ください



集合場所は
 この旗が目印です！
 毎回35～40人ぐらいで
 楽しく歩いています。
 (写真)おさかのてっぺん
 フェスティバルでの
 てっぺんウォーキング

●ウォーキング特別講座

要予約

ウォーキングに少しでも興味のある方は、ぜひ特別講座を受講ください。のせ・楽歩の会のウォーキングリーダーとして、一緒にウォーキング講座を盛り上げていきましょう！

内容

豊中市北消防署能勢町分署による救命講習、
 健康運動指導士によるストレッチ講習、
 ボランティア講習など

時間

集合9時30分、終了11時



9月13日の
 特別講座は
 健康運動指導士の
 先生がやってくる！

コラム おすすめウォーキングスポットに行ってみよう！

「のせ・楽歩の会」のウォーキングリーダーおすすめ！西地区と東地区のウォーキングスポットを紹介します。

西

保健福祉センターから森上・片山周辺を歩く

はっぴいコース

スポーツドクター監修のもと設定した約8kmの
 ウォーキングモデルコースです。
 スタート地点である保健福祉センター内にコース看板
 を設置しています。
 保健福祉センターに車を止め、ぐるっと歩きの
 行ってみませんか？

- 保健福祉センター(栗栖82-1)
- ↓ 永看院
- ↓ 道の駅(くりの郷)ここまでで2.5km!
- ↓ 今西・森上商店街
- ↓ 月峯寺
- ↓ 能勢町役場
- ↓ 浄るりシアター
- 保健福祉センター



地図はHPにも掲載中

東

けやき資料館から野間の大けやき周辺を歩く

けやきコース

樹齢1000年を超える野間の大けやきは迫力満点。
 年間6万人の方が訪れる人気スポットです。
 近くにはカフェやパン屋さんもあります。
 約5kmのコースです。



- けやき資料館(野間稲地251-1)
- ↓ 野間紫陽花ロード
- ↓ 野間神社
- ↓ さとおか防災
 コミュニティセンター
- ↓ 野間の力石
- ↓ ありなし珈琲
- けやき資料館



大けやきはフォトスポット！

