



クアオルト®健康ウォーキング

WITHポール



令和7年度開催日程



地区	ウォーキングコース	開催日	時間帯※	定員	申込方法	申込開始日※	備考	問合せ先※
大高	大高城跡・酒蔵のあるまちなみコース	令和7年4月19日(土)	午後	20名	先着	4月18日まで受付	酒蔵見学予定	①
	鷺津砦・丸根砦コース	令和7年10月10日(金)	午前	20名	先着	令和7年9月予定		②
	大高城跡・酒蔵のあるまちなみコース	令和7年12月(予定)	午後	20名	先着	令和7年11月予定	酒蔵見学予定	①
	鷺津砦・丸根砦コース	令和8年1月19日(月)	午前	20名	先着	令和7年12月予定		②
	大高城跡・酒蔵のあるまちなみコース	令和8年3月16日(月)	午前	20名	先着	令和8年2月予定		②
鳴海	宿場町と芭蕉の風薫鳴海コース	令和7年6月14日(土)	午前	40名 (2グループ)	抽選	6月6日まで受付	名鉄鳴海駅集合	①②
		令和7年9月27日(土)	午前	40名予定	未定	令和7年8月予定		①②
		令和7年11月(予定)	午前	20名	先着	令和7年10月予定		①
		令和7年12月15日(月)	午前	20名	先着	令和7年11月予定		②
		令和8年2月(予定)	午前	20名	先着	令和8年1月予定		①
有松	江戸情緒と絞りのまち日本遺産有松コース	令和7年5月10日(土)	午前	40名 (2グループ)	抽選	4月30日まで受付	名鉄有松駅集合	①②
		令和7年11月1日(土)	午前	40名予定	未定	令和7年9月予定		①②
		令和8年1月(予定)	午前	20名	先着	令和7年12月予定		①
		令和8年2月20日(金)	午前	20名	先着	令和8年1月予定		②

※(注) 申込受け中の回を除き、ウォーキングコース・開催日・時間帯・定員・申込方法などは、変更となる場合があります。
 開始時刻は、午前は9時30分、午後は1時30分からです。開催日により前後する場合があります。受付は開始の20分前からです。
 申込開始日の詳細は、緑区公式ホームページにてお知らせします
 問合せ先の①は、緑区役所地域力推進課(電話:052-625-3874)
 ②は、緑保健センター健康づくり担当(電話:052-891-3623)です

ポール
ウォーキング

- ①転倒を防止し、ウォーキングの安全性を高めます!
 - ②2本のポールを持つことで、姿勢がよくなりバランスの良い歩行になります。
 - ③姿勢がよくなることで、運動効果が高まります。
- ※指導者のアドバイスもあります。



- 参加申込みはこちらから⇒
(緑区公式ウェブサイト)
- 電話にて参加申込み
もできます(一部を除く)

