

がら歩こう！

や桜、つつじなどの花々や、川のせせらぎをキングスポットをご紹介します。



④ 島奥ため池

所 飯塚市勢田1058

見 池の周りに遊歩道が整備されており、2種類の桜が楽しめます。

距 約650m



⑤ 鳥羽池

所 飯塚市有安892-2

見 桜並木を楽しみながら、池の周りを一周できます。ウォーキングの合間に健康遊具をぜひ使ってみてください。

距 約2km



Point

- 出かける前の身支度、準備運動、水分補給などを忘れずに(特に早朝など)
- 薄手の重ね着が基本です。途中で体温調節をしやすい服装で
- 交通事故やケガ、転倒に気をつけて
- 早歩きをすると健康増進効果が高まります。無理のない範囲でチャレンジしましょう
- ひとけのない時間のひとり歩きは避けましょう
- 薄暗い時間帯や夜間は明るい色の服を着たり、ライトを持ったり、反射材を身につけましょう

みんなで楽しく歩きましょう！

あおぞら ウォーキング

対 象

飯塚市民

定 員

各回 30 人程度

料 金

無料

時 間

開始時間 9:30~

(所要時間 60分~90分程度)

内 容

ストレッチ、ウォーキング

(2km~7km 程度) など

申 込

・3月12日(火)から先着順。

健幸保険課健幸都市係までお申し込みください。

・日程表の申込番号をお伝えください。

・申込みはお1人さま4コマまでです。

その他

雨天の場合は中止

日 程 表

申込番号	日程	集合場所
①	4月1日(月)	健幸プラザ
②	4月2日(火)	うぐいす塚ため池(筑穂)
③	4月4日(木)	庄内体育館
④	4月5日(金)	穎田交流センター別館※
⑤	4月8日(月)	穂波交流センター
⑥	4月9日(火)	健康の森公園 多目的施設
⑦	4月10日(水)	新飯塚駅前ひろば
⑧	4月12日(金)	二瀬交流センター
⑨	4月15日(月)	鯉田交流センター
⑩	4月16日(火)	中の島(芳雄橋下)
⑪	4月18日(木)	鎮西交流センター
⑫	4月19日(金)	筑穂交流センター
⑬	4月22日(月)	庄内交流センター
⑭	4月23日(火)	穂波交流センター
⑮	4月25日(木)	勝盛公園 管理棟前
⑯	4月26日(金)	穎田交流センター別館※

※旧サンシャインかいた(鹿毛馬 2328-2)

春を見つけな

暖かく気持ちの良い季節となりました。菜の花
聞きながら楽しく歩きましょう！市内のウォー

①勝盛公園

所 飯塚市片島1丁目

見 サクラ、ツツジの名所として知られており、珍しい緑の桜も見ることができます。

幼児用・児童用遊具が充実しており、大人向けの健康遊具も設置されているので、家族で楽しむことができます。



②うぐいす塚ため池

所 飯塚市大分2001-2

見 池の周りに遊歩道が整備されています。芝桜もおススメです！

距 約1.3km

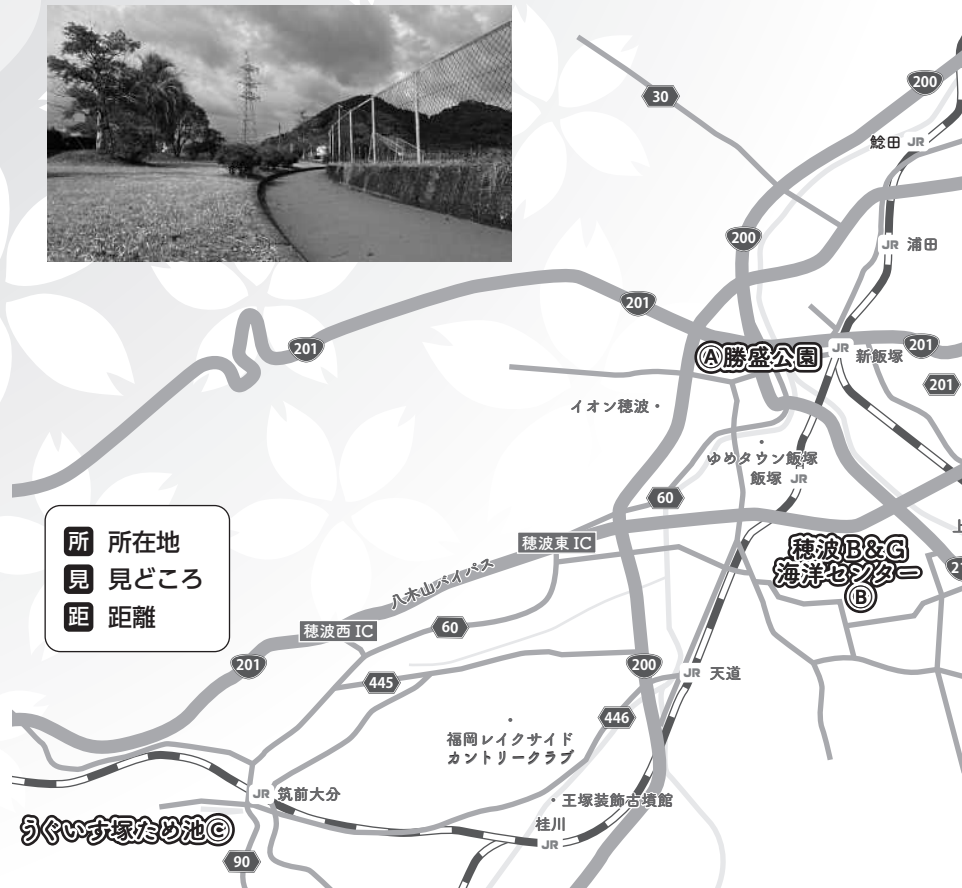


③穂波 B & G 海洋センター

所 飯塚市平恒54番地24(平恒工業団地内)

見 野球場やグラウンドがある敷地の外周は穂波の安全なウォーキングスポットです。

距 約1km



所 所在地
見 見どころ
距 距離

健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室 絶賛開催中です！

4月の教室のお申込みは3月15日(金)から始まります！

みんなで楽しく体を動かしましょう！！

申込先：健幸プラザ

電話：0948-24-2057



ヨガやダンス、
フィットネスなど
楽しい教室が
いっぱいあるよ！



歩き方について

視線をあげる

肩の力をぬく

おなかを
引き締める

背すじを伸ばす

かかとから
着地

つま先で地面を
おす



<https://iizuka-taikyo.jp/pages/83/>