



平成 29 年 10 月 10 日 立川市広報課

送付文書 計 1 枚

報道機関 各位

『健康ささえ隊とウォーキング～玉川上水を 歩き津田塾大学まで～』を行います

健康ささえ隊は、健康推進課で募集・養成を行い、市民主体の健康づくりを進める目的で、健康づくりの催しの企画・運営や啓発活動を行う市民ボランティアです。

現在は、ヨガ、ウォーキング、体操をしながら脳を鍛える脳トレ体操を主な活動とし、誰もが無理なく楽しく歩けるウォーキングマップを作ったり、健康的な食事法を学ぶ食育講座を催したりと、市民目線の工夫とユーモアが活かされています。

今回、健康ささえ隊は、玉川上水沿いを津田塾大学までウォーキングします。さわやかなこの時季にゆったりと歩き、津田梅子資料館も見学します。

日 時 平成 29 年 10 月 17 日（火）9 時 30 分～2 時間程度

集 合 若葉会館（立川市若葉町 3-34-1）

【問い合わせ】

立川市 福祉保健部 健康推進課 担当：福家 賢三

TEL 0 4 2 — 5 2 7 — 3 2 7 2