

公園ステキの会 毎週 月～木曜日開催 (※印除き雨天中止) ◎印：集合場所

公園ステキの会は市内 15ヶ所

夏季（7～8月）は開催時間の変更や中止になることがあります



毎週 月曜日

- 1 鶉の森公園
9:30～11:00
◎泗翠庵東の広場
- 2 三重 12 号公園 (10月～5月)
9:30～11:30
6月～9月 ◎三重城山緑地の山頂広場
- 3 垂坂公園 羽津山緑地
9:00～10:30 ◎管理センター

毎週 火曜日

- 4 陽光台北公園
9:30～10:30
- 5 中央緑地
10:00～11:00
◎芝生広場南側
- 6 霞ヶ浦緑地
9:30～10:30 (6-8月 9:00～10:00)
◎霞★ゆめくじらの南側

毎週 水曜日

- 7 三滝公園
10:00～11:00
◎ゲートボール場近くの藤棚の下
- 8 楠中央緑地※
5月～9月 9:30～10:30
◎体育館西裏側の芝生
10月～4月 10:00～11:00
◎体育館南側の芝生
- 9 南部丘陵公園
10:00～11:00
◎北ゾーン見晴し台下
- 10 あがたが丘 2 号公園※
9:00～11:30
(雨天時 あがたが丘集会所)
- 11 伊坂ダムサイクルパーク
9:30～11:00 (7-8月 9:00～10:30)
◎管理事務所横の芝生広場
- 12 八千代台(こども)広場
9:00～10:00 (5-7月 8:30～9:30)
(小学校の春・夏・冬休み期間中は休止)

毎週 木曜日

- 13 桜台中央公園 ◎藤棚の下
9:30～10:30 (7-8月 9:00～10:00)
- 14 水と緑のせせらぎ広場
9:30～10:30 (6-8月 9:00～10:00)
10月～5月 ◎北端の広場
(富田一色郵便局前角)
6月～9月 ◎上記広場より南西方面へ
20m下ったところ
- 15 北勢中央公園 ◎水のプラザまたは
9:30～11:00 近くの芝生広場
(7-8月 9:00～10:30)

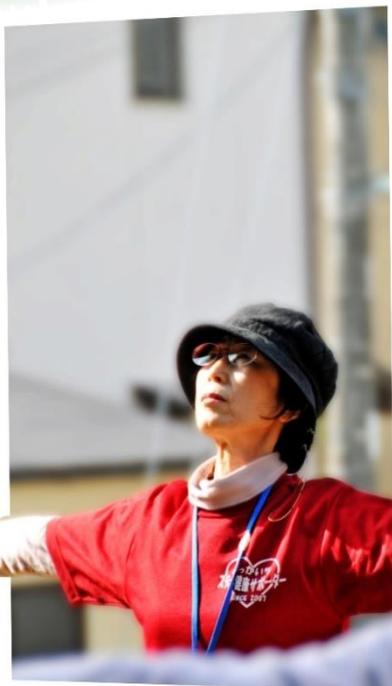
四日市市内 15ヶ所

公園ステキの会で



一緒にやろうよ!

一緒に運動しませんか



参加費：無料 ※申込み不要、当日参加

内容：生活習慣病予防エクササイズ
～ストレッチ、筋力トレーニング、
ウォーキングなど～

ステキ健康サポーターの会は、四日市市健康づくり課の委託を受け生活習慣病予防のため運動による健康づくりをしているボランティア団体です。

主催：ステキ健康サポーターの会

問合せ：四日市市健康づくり課 TEL 354-8291

ラジオ体操やタオルなど身近なものを使っての体操を行います。

スロー筋トレは NHK「ためしてガッテン」で紹介され効果検証済みです。

健康情報をお知らせしたり、親睦レクリエーションもあります。

運動は続けることが大切です。ひとりだと三日坊主でも仲間がいると長続き！公園仲間とのなげないお話しや楽しい会話が健康づくりのポイントです。

ご参加に際し

- ① 運動できる服装で、飲み物(お茶など)、タオル、レジャーシートをお持ちください。
- ② 初めて参加される方は、開始時刻前に集場所へ来てください。ウォーキングなど集場所から離れて運動することがあります。
- ③ 休日は各公園で異なります。
また、天候(夏季猛暑日など)や祝祭日などにより中止になる場合があります。
- ④ 体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。

※お知りになりたいこと、ご不明な点がありましたら四日市市健康づくり課(354-8291)へお問い合わせください。



よっかいちの健康づくりボランティア ♡

ステキ健康サポーターの会