

回覧

ほやねっと社便り

(福井社包括支援センター)

令和6年4月号

やしろウォーキング同好会

「ほやしる歩き」



要介護状態を予防するため、運動習慣をつけることを目的に手軽に始められるほやしる歩き（ウォーキング）を昨年実施したところ、たくさんの方に参加して頂いたことから、今年は内容をリニューアルして再び実施させていただきます。雨天時の対応や、曜日、集合場所等が変更となっておりますので、ご確認ください。

日時：令和6年4月～6月毎週木曜日

15:00集合 15:10頃出発

対象者：社地区在住の65歳以上の方

医師に運動の制限等をされていない方

集合場所：福井県営体育館前

歩く場所：福井県営体育館から西武緑道の往復1.8km位のコース

をゆっくりと歩く※雨天時は屋内や屋根付き屋外で歩く

参加費：無料です

申込：不要です



参加希望の方は集合時間までに集合場所にお越しください。

(初回参加の方には、当日に同意書の記入をお願いしております)

※歩きやすい服装、水分、タオル等をお持ちください。

感染症予防に十分配慮し行います。ほやねっと社の職員が同行します。

「ほやしろ歩き」スケジュール

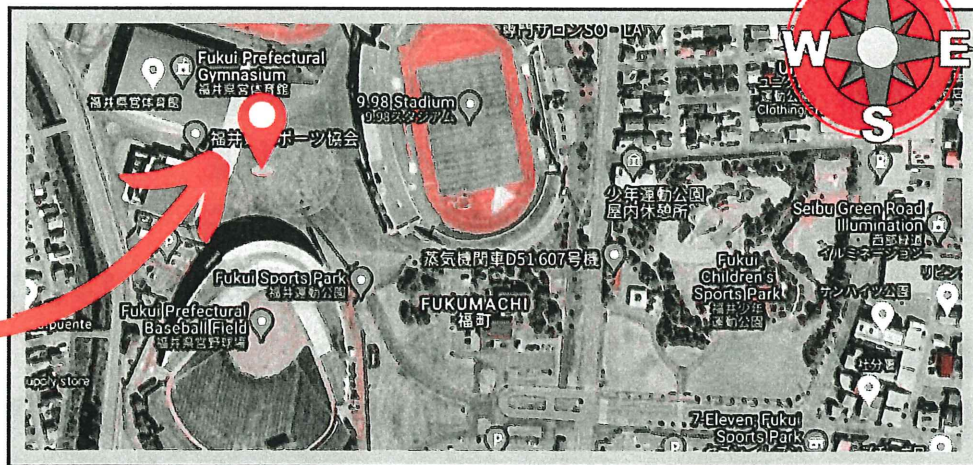
15:00 福井県営体育館前 15:10 頃出発します。

令和6年4月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

令和6年5月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

令和6年6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

福井県営体育館前→運動公園内→西部緑道を往復する約1.8km位のウォーキングコースです。途中で休憩をはさみ、四季を楽しみながらゆっくりと歩きます。



ほやねっと社では認知症以外においても様々な相談に応じております。

- ・デイサービスやヘルパー等の介護保険サービス
- ・高齢者世帯や一人暮らし世帯が利用できるサービス
- ・「いきいき百歳体操」などの介護予防教室
- ・健康に関する相談
- ・消費者被害や成年後見制度、虐待に関する相談



福井市福1-1710
(福町郵便局東)
電話 36-1246
まずはお電話を!

営業時間
月～金 8:30～17:30
土・日 8:30～12:30

※開所時間外でも受け付けますので、電話でご連絡ください。

ほやねっと社 (福井社包括支援センター)

電話 : 0776-36-1246 FAX : 0776-36-0156

メール : yashirohoukatu@asamutuen.jp ホームページはこちら➡

