

多摩さわやかウォーキング大会

令和7年11月23日(日・祝)



- 紅葉を楽しみませんか？
- 自分に合ったコースを選んで参加できます！
- 在勤・在学の方も大歓迎！！



ウォーキングマップのご案内



- ウォーキングマップは公式ホームページよりダウンロードまたは市内各施設へ
- 大好評！推進員考案のコースを紹介しています



ウォーキングマップを
持って健幸づくり！

あなたも健康づくり推進員になりませんか？

- ・健康づくり推進員を募集しています。
 - ・活動に興味がある方は、ぜひ下記までご相談ください。
- ※昭和30年4月1日以降に生まれた方が対象です。

- ウォーキング、ストレッチなど、
地域の仲間と一緒に活動を企画します！
- 参加者が、安全に楽しめるよう、当日も運営をします。

一緒に楽しく
歩きましょう！

参加者も自分も
健康になれる！

多摩市の魅力を
再発見した！

仲間と一緒に和気
あいあいと下見！

一緒に健康づくり、
始めませんか？



募集期間までの間、
入力いただいた方に、
活動案内を送付します！



(申し込み・問い合わせ) 多摩市立健康センター

TEL 042-376-9139

FAX 042-371-1235

住所 〒206-0011 多摩市関戸 4-19-5

令和7年度

健康づくりイベントのご案内 ～多摩市健康づくり推進事業～

ウォーキングで
運動習慣



市内の魅力再発見



運動でリフレッシュ



料理で健康習慣



健康のための一歩を踏み出そう！
私たち健康づくり推進員がサポートします



笑顔一番 心もからだも健幸に