

多摩さわやかウォーキング大会

令和8年11月23日(月・祝)



年に1度のウォーキング大会！自分に合ったコースを選んで、参加できます。紅葉を楽しみながら、ウォーキングしませんか？



ウォーキングマップをもって健幸づくり！

- 大好評！推進員考案のコースを紹介しています。
- 市内の公共施設で配布しています。



◀こちらからもダウンロードいただけます。

あなたも健康づくり推進員になりませんか？

歩いて、笑って、健幸を広げる健康づくり推進員募集中！



- 健康づくり推進員を募集しています。
- 市民の皆さんが健幸になれるように、ウォーキングや健康体操などのさまざまな活動を地域の仲間と一緒に、企画・運営を行っています。
- 参加者が安全に楽しめるよう、当日の引率やサポートをしていただきます。
- 活動に興味がある方は、ぜひ下記までご相談ください。

こちらのフォームに入力頂いた方に活動案内を送付いたします。

公募期間	応募者説明会	対象
令和8年7月21日～31日	令和8年8月3日(月)	昭和30年4月以降に生まれた方
令和9年1月20日～2月1日	令和9年2月3日(水)	昭和31年4月以降に生まれた方



多摩市の魅力を再発見！

地域にたくさんの仲間ができる！

ウォーキングの機会が増え、楽しく健幸に！

自分も健幸にみんなも健幸に！

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8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



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