高砂市広報資料

令和8年10月 20 日

担当課	市民部健康増進室
連絡先	079-443-3936

タイトル	**こどもも大人も運動の秋** みんなで歩こう走ろう！
開催日時	① 令和８年 11 月 11 日(水) 10 時～11 時 30 分 ② 令和８年 11 月 14 日(土) 13時 30 分～15時30分
開催場所	① 高砂市 市ノ池公園 ② 高砂市 陸上競技場(※雨天時は総合体育館)
概要 (内容)	有酸素運動は、日本高血圧学会などが推奨する、科学的根拠に基づく健康づくりのひとつです。健康運動指導士が、靴の選び方やひもの結び方、正しい姿勢など、歩く・走るのコツをお伝えします。 ① 市ノ池公園で、健康運動指導士とウォーキングを行います！秋の心地よい季節に運動しながら健康について考えてみませんか？ テーマ/「楽しく歩いて高血圧予防対策！～効果的なウォーキング～」 定員/30人(高砂市内在住)、参加費/無料 持ち物/タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、運動靴 しめ切り/11 月9日(月) 申込方法/電話、FAX、もしくは Web から。 TEL 079-443-3936(高砂市 健康増進室) 水曜日はじょうとんバスミニ阿弥陀ルートで市ノ池公園に行くことができます。(市ノ池公園バス停下車) 行き/JR 曽根駅9時35分発→市ノ池公園9時45分着 帰り/市ノ池公園 11 時46 分発→JR 曽根駅 12 時着 ※じょうとんバスミニの定員は9人です。満員で乗車できない場合があります。 ※小雨決行です。雨天時の開催可否については、当日9時頃に市のホームページでお知らせいたします。なお、中止の場合、個別のご連絡はいたしかねますのでご了承ください。 ② 歩こう走ろう陸上競技場！ご好評につき第２弾！ ランニングとウォーキングのどちらかを選んで実践します。今年は小学生も走れます！参加者には記念グッズをプレゼント！ 〇講演/「生活習慣病を防ぐ運動習慣」

	講師/増田　章吾氏(高砂市医師会　監事) 〇講演と実技/「ウォーキング・ランニングの正しい姿勢」 講師/ときめく高砂未来創造パートナーズ代表団体(公財)結のたかさご ミズノスポーツサービス株式会社　健康運動指導士 対象/小学生以上　※小学生は大人同伴 定員/200 人、参加費/無料 持ち物/タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、運動靴 ※雨天時は体育館シューズ 申込方法/電話、FAX、もしくは Web から。 TEL 079-443-3936(高砂市　健康増進室)
主催	①　高砂市役所　市民部健康増進室 ②　共催/高砂市　市民部　健康増進室、明治安田生命保険相互会社 後援/ときめく高砂未来創造パートナーズ代表団体(公財)結のたかさご
担当からの アピールコメント	①　市ノ池公園で講師より講話を聞いた後、一緒にウォーキングを行うことで、より効果的な運動方法を学んでいただきます。また、毎週水曜日は、高砂市のコミュニティバスの1つである「じょうとんバスミニ」が市ノ池公園に停車するルートで運行します(定員 9 名)。この講演会を通して、市ノ池公園でウォーキングをするなどの日頃の生活に運動習慣を身に付ける機会になればと考えています。 ②　昨年度ご好評につき第 2 弾の開催です！陸上競技場で歩く・走れる貴重な機会です。 医師より、生活習慣病を防ぐ運動習慣のお話しや健康運動指導士より靴の選び方や靴ひもの結び方、正しい姿勢などを学んで参加者の運動習慣を向上する機会になればと思います。今まで運動習慣がなかった人は、この機会に運動習慣を身に付ける機会にしていただきたいです。小学生から高齢者まで、ご自身の年齢や体力に合わせてご参加いただけます。小学生は大人同伴ですが、大人の方は目が届く範囲であれば一緒に歩く・走る必要はありません。(もちろん一緒に行動していただくことも可能です) 参加者全員に素敵なプレゼントもあります！ぜひご参加ください。
市ホームページ	①　②ともに[掲載あり] (①の ID:14206)　　掲載予定　　なし (②の ID:14207)
添付資料	①　②ともに[あり]　　なし (　　チラシ　　)

＼ 楽しく歩いて高血圧予防対策！ ／

効果的なウォーキング



健康運動指導士と一緒にウォーキングして、
運動を健康習慣にしませんか？

日時　令和８年

１１月１１日（水）

１０:００～１１:３０



じょうとんバスに
乗って市ノ池公園に
行けます！
詳しくは裏面参照

会場　## 市ノ池公園

※会場へのアクセス方法は裏面参照

※小雨決行（雨天時の情報は、当日９時頃に市ホームページでお知らせします。）

講　師　：健康運動指導士　正井 恵子氏

内　容　：ウォーキングの効果や正しい歩き方のポイントを学び、
実際にウォーキングを行います。

定　員　：３０名（市内在住の方）

参加費　：無料

持ち物　：タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、運動靴

お申し込み・お問い合わせ先

市民部　健康増進室　※土日を除く８：30～17：15

〒676-8501
兵庫県高砂市荒井町千鳥１丁目１番１号
電話番号：079-443-3936
FAX　：079-443-5991

申し込みは電話、FAXもしくはWebから受付しています。
Web申込みはQRコードから。

●お車でお越しの方

市ノ池公園　第一駐車場にお停めください。

●電車でお越しの方

JR 曽根駅から車で 10 分

山陽 曽根駅から車で 15 分

●バスをご利用の方

じょうとんバス ミニ
阿弥陀ルート

使用する車両は、乗客定員９名のワゴン車



バスの時刻表やルートの詳細はこちら

※バス停は「市ノ池公園」です。

※定員９名です。満員で乗車できない場合があります。

行き

停留所名	到着時刻
JR曽根駅	9:35
鹿島口	9:38
阿弥陀	9:40
阿弥陀小学校・阿弥陀地域交流センター	9:41
中所	9:42
地徳	9:43
鹿嶋神社	9:44
市ノ池公園	9:45

帰り

停留所名	到着時刻
市ノ池公園	11:46
鹿嶋神社	11:47
地徳	11:48
中所	11:49
阿弥陀小学校・阿弥陀地域交流センター	11:50
阿弥陀	11:52
鹿島口	11:54
JR曽根駅	12:00

高砂市
&
明治安田生命
保険相互会社
共催！

第2弾

歩こう 走ろう 陸上競技場！

2026.11.14 土 13:30～

秋の心地よい季節にラン＆ウォークで健康について考えませんか？

講演 「生活習慣病を防ぐ運動習慣」

講師 高砂市医師会 監事
増田 章吾 氏



講演・実技
「ウォーキング・ランニングの正しい姿勢」
- ランニングコース
- ウォーキングコース

※いずれも小学生以上対象。小学生は大人同伴。

講師 ときめく高砂未来創造パートナーズ
代表団体 公益財団法人 結のたかさご
ミズノスポーツサービス株式会社 健康運動指導士

参加費無料!!
参加者全員にプレゼントもあるよ！



時間 13:30 ～ 15:30
※13:00～受付

ホームページはこちら↓

会場 高砂市陸上競技場
※雨天時は、総合体育館で実施します。

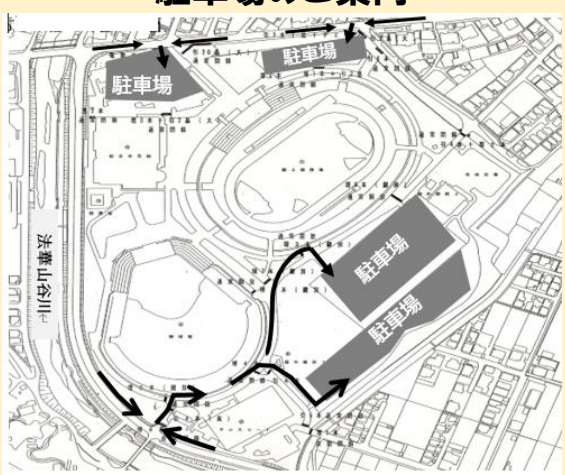
定員 200名程度

持ち物 タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装、運動靴でお越しください。
※雨天時は、体育館シューズ

申し込み 電話、FAX、もしくはWebから。
TEL 079-443-3936
（高砂市 健康増進室）

Web申し込みはこちら↓

駐車場のご案内



後援：ときめく高砂未来創造パートナーズ
代表団体 公益財団法人 結のたかさご

「歩こう　走ろう　陸上競技場！（2026年11月14日）」申し込み用

FAX送信票

高砂市 健康増進室　宛
FAX番号　079-443-5991

名前	
フリガナ	
性別	男　・　女　・　その他
年齢	歳

名前	
フリガナ	
性別	男　・　女　・　その他
年齢	歳

※小学生の参加のお申し込みは、Webもしくはお電話で。

みんなで健康になろうプロジェクト（仮称）

高砂市では、高血圧に関連する病気で亡くなる方が多い状況にあります。
そこで、市民のみなさんが健康について考え、楽しみながら健康づくりに取り組めるようなプロジェクトを立ち上げました。

みんなで健康になろう
プロジェクト（仮称）
ホームページ

高血圧の予防・改善を
テーマとしたプロジェクト名
と川柳募集中！

