

＼ 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

会場

市ノ池公園



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 曾根駅から車で 10 分

山陽 曾根駅から車で 15 分

●バスをご利用の方

使用する車両は、乗客定員 9 名のワゴン車



じょうとんバス ミニ
阿弥陀ルート



※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。

バスの時刻表やルート
の詳細はこちら

行き

停留所名	到着時刻
JR曾根駅	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曾根駅	12:00