

出張健康ステーション同時開催!

令和7年度 敦とんウォーク

敦とんウォークでは、受付後に各自で自由にウォーキングしていただきます。ご自身のペースに合わせてウォーキングができますので、お気軽にご参加ください。

日時・場所

1月16日(金)

きらめきみなと館

受付時間: 9時30分~9時45分

持ち物: 水分、タオル

敦とんウォーク参加者カード
(持っている方のみ)

※事前予約不要

内容

・運動指導

「頭も体も使って ワクワク エクササイズ&ストレッチ」

講師: NPO法人 JBstudio 伊藤智佳子氏

・つるが元気体操

・室内ウォーキング

・出張健康ステーション(体組成測定、健康情報の掲示等)

主 催 敦賀市健康推進課・敦とん健活サポーター
問合せ 敦賀市健康推進課 ☎25-5311

★今後の予定★

2月18日(水)

場所：アルプラザ敦賀
6階フードコート横

3月12日(木)

場所：氣比神宮前広場

★一緒に活動してくれるサポーター募集中★

敦とん健活サポーターは「健康」について考え、地域の健康づくりに貢献するボランティアです。現在は、主に敦とんウォークで活動しています。

サポーターとして活動いただくと、サポーター活動ポイントとして健康アプリの「敦とんあるこ」のポイントを1回につき30ポイントプレゼント!

また、敦とん健活サポーター限定の健康講座に参加できる等の特典もあります。



生活に1つ加える健康習慣

敦賀市公設キャラクター「ツメガサ」