

とんとん拍子に健康づくり♪

# 令和6年度 敦とんウォーク

開催日

11月13日(水)

受付

時間: 9時30分~10時

場所: 氣比神宮前広場

敦とんウォークでは、受付後に紹介コースを参考に各自で自由にウォーキングしていただけます。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。

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

参加者情報		参加者情報		参加者情報	
氏名	性別	年齢	住所	電話番号	備考
11/13(水)	12/13(水)	1/10(金)	2/13(水)	3/11(日)	予備

年度内  
5回以上参加で  
ウォーキンググッズ  
プレゼント!

## 敦とん健活サポーター募集中! ~一緒に健康づくりに取り組みませんか~

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すると、「敦とんあるこ」のサポーターポイントが獲得できる、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があります。

### 敦とん健活サポーター限定の健康講座を開催します!

開催日 11月1日(金) 10:00~11:00

内容 音楽療法

(講師: NPO法人日本ミュージック・ケア協会  
認定指導者 松山 智恵 氏)

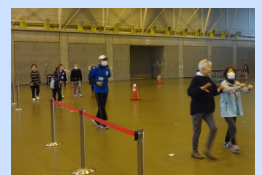
対象 ・敦とん健活サポーター

・今後、敦とん健活サポーターとして活動する意思のある方

申込み 敦賀市健康推進課



生活に1つ加える健康習慣  
www.kokoro-care.jp



※敦とんウォークでの活動の様子

【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 ☎ 0770-25-5311