敦とんびょうしに健康づくり♪

令和8年度 敦とんウォーク



敦とんウォークは、毎月開催しています！
受付後は、各自で自由にウォーキングしていただきます。
ご自身のペースで歩けますので、お気軽にご参加ください。

1月15日(金)　場所　きらめきみなと館　★運動指導あり

2月18日(木)　場所　アル・プラザ敦賀6階

3月10日(水)　場所　氣比神宮前広場

受付時間：9時30分～10時



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

令和8年度
敦とんウォークに
6回以上参加で
粗品プレゼント！



生活に1つ加える健康習慣

敦賀市公認キャラクター「ツメカ君」

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