

# 市長と歩こう！ 朝活ウォーキング！

手軽に取り組める「ウォーキング」を健康づくりのきっかけにしてみましょう♪♪

1. 日時：①令和6年12月10日（火）  
②令和6年12月17日（火）  
午前8時～9時 雨天中止
2. コース： ①宝塚市役所前 武庫川河川敷往復  
②宝塚駅付近 花のみち⇒武庫川河川敷
3. 集合場所：①宝塚市役所前 武庫川河川敷  
②宝塚駅付近 武庫川河川敷
4. 集合時間：午前7時45分から受付開始
5. 対象・定員：概ね60歳以上の方（市内在住・在勤の方）  
各回15名前後
6. 申込方法：令和6年12月9日（月）までに市高齢福祉課に  
電話してください。
7. 当日の服装：動きやすい服装、運動靴でお越してください  
気温が低いことが予測されます  
暖かい服装で、ご参加ください

※参加者数に応じたポイントで、市内の子ども達の物品に還元する予定です。



問い合わせ先

宝塚市役所 高齢福祉課

TEL：0797-77-2068

FAX：0797-71-1355