

# 2026ウォーキングデー 年間スケジュール

ふふふ ~ 健康は自分の脚で GET ~ 歩歩歩



## 第2水曜日 ノルディックウォーキング

全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。

時 間 … 午前 9時 集合 場所 … B&G海洋センター

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	13日	10日	8日		9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日

ノルディックウォーキングは、ポールを使用する為、**雨天中止**とさせていただきます。

## 第3水曜日 健康ウォーキング+プラス

ウォーキングは脂肪燃焼効果が高いため、継続すると肥満の解消につながります。



四季折々を身体で感じていただき色々なコースを設定してみました。

時 間 … 午前 9時 集合 場所… 各駐車場 (毎回違いますので、ご注意ください)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
15日		17日	15日		16日		18日	16日	20日	17日	17日
BG		竹永 コミセン	菰野富士 駐車場		県民の森		菰野富士 駐車場	県民の森	町民 センター	朝明 公園	北勢公園
きらら湖		五百羅漢	菰野富士		ウォーキング コース		菰野富士	ウォーキング コース	見性寺	寒椿	公園

健康ウォーキングプラス+は、雨天時は、小雨決行で、**現地判断**とさせていただきます。悪天候は、中止とします。

## 第4水曜日 ポールウォーキング

ポールウォーキングは、運動の習慣のない人や、足腰に不安がある人でも、手軽に取り組みます。

体に余計な負担をかけない。関節をより柔軟にする運動も簡単にできます。

時 間 … 午前 9時 集合 場所 … B&G海洋センター

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
22日	27日	24日				28日	25日		27日	24日	24日
BG	県民の森	町民 センター				BG	BG		千種 コミセン	BG	朝上 コミセン
	ウォーキング コース	五郎兵衛 地藏							千種神社		シデコブシ

ポールウォーキングは、ポールを使用する為、**雨天中止**とさせていただきます。

6/17 竹永地区コミュニティセンター



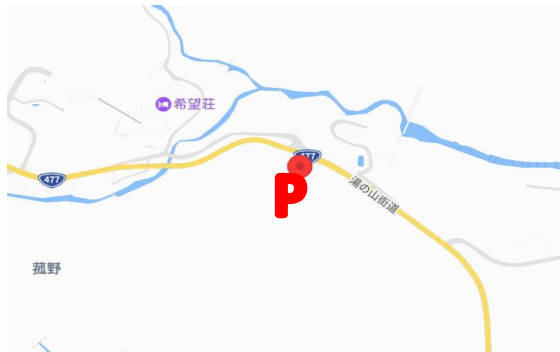
菰野町大字竹成4436番地

5/27 9/16 12/16 県民の森(大駐車場)



菰野町千草7181-3

7/15 11/18 菰野富士(駐車場)



菰野町千草7053-2

6/24 1/20 町民センター(北駐車場)



菰野町大字福村871-2

2/17 朝明公園



菰野町大字千草

3/17 北勢公園



四日市市西村町1080

1/27 千種コミセン



菰野町大字千草3851

3/24 朝上コミセン



菰野町大字田光4291

各駐車場の案内MAP わからない方は、お問い合わせください。