

みんなで歩こう！

健幸ウォーキング

3月20日 祝

9:00~12:00

(受付 / 11:00 まで)



ゴール時には参加賞をプレゼント！健幸ポイント事業参加者には健幸ポイント100ポイントも付与します。

対象 市内在住・在勤・在学の方（小学生以下は要保護者同伴）

料金 無料

申込 当日直接各スタート地点受付へ（各公民館や市HPから受付用紙を入手し、事前に記入しておく
と受付がスムーズです。▶）

問合せ先 スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161

※雨天時の開催については当日午前7時以降に

☎050(3625)5478 へお問い合わせください。



注意！

今回の「せせらぎコース」のスタートとゴールが「高石駅前広場」に変更となっていますので、ご注意ください。

市内ウォーキングロードマップ



TAKAISHI 健診 JAM2024

3月20日 祝

場所 アプラたかいし(3階)
料金 無料
申込 当日直接会場へ



高石市国民健康保険特定健診

9:30～13:00

対象 35歳以上の高石市国民健康保険加入者、
後期高齢者医療制度加入者

持ち物 国民健康保険証または後期高齢者医療
保険証※マイナンバーカードは不可、
40歳以上の方は特定健康診査受診券

検査内容 血液検査・血圧測定・
尿検査・身体測定・
診察・問診

問合先 健幸づくり課
☎(275)6381



健幸づくりイベント

10:00～13:00

今回は「春からはじめる健康キックボクササイズ」をテーマに健幸イベントを開催。
こどもから大人まで参加できます。「楽しくカラダを動かしたい」「ケガをしにくいカ
ラダでいたい」という方必見のイベントです!詳しい内容は市HPをご覧ください。▶



※混雑状況により、人数・時間を制限させていただく場合があります。

持ち物 タオル、飲料、運動靴 ※動きやすい服装でお越しください

問合先 健幸づくり課 ☎(275)6381

10:20～10:50

美しくカッコいい
カラダづくりエクササイズ



11:00～11:20

健康寿命延伸のための
キックボクシング講座



講師

株式会社STYLE代表取締役
元プロレスラー
池本 誠知さん

11:20～11:50

楽しく健康寿命延伸
エクササイズ



12:00～12:45

ミット打ち体験会



①10:15～11:15

②11:30～12:30

ペーパークラフトの
自動販売機を作ろう!



健幸ブース

10:00～13:00



姿勢測定しよう

健康をテーマとした製品・サービスを体験
できます。アンケートに回答でプレゼントも!



スギ薬局プレゼンツ
健康測定会・健康相談窓口