



【令和7年8月15日発行】 健康ますだ市21推進協議会 運動部会

事務局:市健康増進課 TEL31-0214・FAX23-7134 益田市駅前町17-1 益田市立保健センター

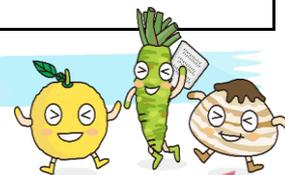
## 各地区ウォーキング情報(R6.9~12月) さあ!みんなで出かけましょう!

●令和7年8月1日時点での情報です ●歩き隊認定証をお持ちの方は、当日スタンプカードをお持ちください。

月 日	名 称	場 集合場所 受 受付時間	時 開催時間 料 参加料金	申 申し込み 問 問い合わせ先
9/6(土) 12/6(土) <span>雨天中止</span>	<b>益田地区</b> 益田地区歩き隊 ごみ拾いウォーク <span>・参加賞があります。 ・ごみ袋、火ばしをご持参ください。</span>	場 益田公民館 時 8:30~9:30 受 8:10~8:30		申 不要 問 益田公民館 TEL23-5752
★9/20(土) 10/18(土) 11/15(土) 12/20(土)	<b>北仙道地区</b> ふれあいウォーキング <span>★9/20(土)は血管年齢測定を行います。 ★11/15(土)はおそうじウォークを行います。</span>	場 北仙道公民館 時 8:30~9:30 受 8:00~8:30		申 不要 問 北仙道公民館 TEL 22-0218 ※中止・延期については、公民館へお問い合わせください。
10/5(日)	<b>吉田地区</b> 雪舟さん健康ウォーク	場 運動公園 小球技場横駐車場 時 9:00~10:30 受 8:30~9:00		申 不要 問 吉田公民館 TEL 31-0627
10/12(日) <span>小雨決行</span>	<b>安田地区</b> コスモスウォーク <span>コスモスを愛でながら、健脚コース 6.5km,親子コース 3.2 kmを歩きます。昼食を用意しています。中止の場合、室内で健康体操等を行い、その後昼食をお持ち帰りいただきます。</span>	場 安田公民館 時 9:15~12:00 受 9:00~9:15		申 不要 問 安田公民館 TEL 27-0001 ※中止の場合、安田地区内は当日 6:30 に告知放送、地区外の方は当日 8:00~8:30 に安田公民館にお問い合わせください。
11/9(日)	<b>二条地区</b> 二条健康ウォーク せせらぎコース <span>二条地区の黒周町を歩く約4キロのコースです。</span>	場 旧福場石油スタンド横(益田市黒周町 314 付近) 時 9:30~11:30 受 9:00~ 9:30		申 不要 問 二条公民館 TEL 29-0001 ※中止・延期について、地区内はページング放送にてお知らせします。

裏面もご覧ください▶▶▶

12/7(日)	<b>二条地区</b>	<b>場</b> 二条公民館 <b>時</b> 9:30~11:30 <b>受</b> 9:00~ 9:30	<b>申</b> 不要 <b>問</b> 二条公民館 TEL 29-0001 <small>※中止・延期について、地区内はページング放送にてお知らせします。</small>
	二条健康ウォーク めだかコース		
二条地区の食生活改善推進員の皆様による、あたたかい汁物の提供があります。			



**健康ますだ市21推進協議会 イベント情報**


  
**医師会 健康まつり & 健康ますだ市 21 フェスティバル**

**日時**      **2025年 10月26日**  
**10:00~14:00**

**場所**      **島根県芸術文化センター グラントワ**

子どもから大人まで楽しめる健康イベントを益田市医師会と健康ますだ市 21 推進協議会が共同で開催いたします。講演会や参加型・体験型イベントを多数企画しています。

「楽しみながら学べ、実践できるイベント」です。家族で仲間で地域で健康づくりに取り組む 1 日にしませんか。たくさんのご参加お待ちしております！！

♪昨年度のフェスティバルの様子♪



お口について  
ミニ講話



体力測定コーナー



健康的なおやつ



ストレス測定

**次号94号  
発行予定**

- 次号94号は令和7年12月中旬の発行予定です。
- たよりは、公民館、益田市立保健センター、美都・匹見分庁舎にあります。ご自由にお持ち帰りください。