



【令和8年8月10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(R8.9~12月) さあ！みんなで出かけましょう！

●令和8年7月24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 時 開催時間 受 受付時間 料 参加料金	申 申し込み 問 問い合わせ先
9/5(土) 雨天中止	益田地区 益田地区歩き隊 ごみ拾いウォーク ・参加賞があります。 ・ごみ袋、火ばしをご持参ください。	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 ※中止の場合、当日7:45 頃に告知放送をします。
★9/19(土) 10/17(土) 11/21(土)	北仙道地区 ふれあいウォーキング	場 北仙道公民館 時 8:30~9:30 受 8:10~8:30	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。
10/4(日)	吉田地区 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
10/11(日) 小雨決行	安田地区 コスモスウォーク	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に告知放送にてお 知らせ、地区外の方は当日8: 00~8:30に安田公民館に 問い合わせてください。

コスモス畑の中を、健脚コース 6.5km,親子コース 3.2 kmを歩きます。ゴール後は、豚汁と炊込ごはんの昼食を用意しています。ウォーキング中止の場合は、館内で軽スポーツを行い、その後昼食をお持ち帰りいただきます。

裏面もご覧ください▶▶▶

11/8(日)	二条地区	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。
	二条健康ウォーク せせらぎコース	二条地区の黒周町を歩く約4キロのコースです。	
12/6(日)	二条地区	場 二条公民館 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。
	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

健康ますだ市21

フェスティバル

日時 2026年 **10月10日(土)** 9:30~13:00

場所 益田市人権センター

- オープニング 益田版益ます元気体操
- ますだ版 7020 良い歯の運動表彰
- 講演会
- 部会コーナー

食生活部会 運動部会 歯科部会 心の健康部会

- 健康チェックコーナー

子どもから大人まで笑顔になれるフェスティバルを計画中です！
 楽しみながら健康づくりに取り組む1日にしませんか？
 多くのみなさまのご参加をお待ちしております！！

主催：健康ますだ市 21 推進協議会

昨年度の運動部会コーナーの様子😊

体力測定、バランスチェックを行いました。

今年度はどのようなコーナーになるか、お楽しみ！



次号98号
発行予定

- 次号98号は令和8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。

歩き隊だよりは市公式ウェブサイトでも確認できます。

益田市 ウォーキング

