

令和8年(2026年)10月6日

報道関係 各位

真庭市役所

風のパレット HIRUZEN で 健康ウォーキング教室を開催します

開始▶ 令和8年 10月 23日 (金)

場所▶ 風のパレット HIRUZEN 真庭市蒜山上長田 2300-1

蒜山地域健幸まにわ連携会議では、毎年10月に健康運動指導士を講師に迎え、ウォーキング教室を開催しています。当日は、風のパレット HIRUZEN のクロスカントリーコースでのウォーキングやストレッチを行う予定です。参加者が楽しく体を動かしながら健康づくりについて学べる内容となっています。

つきましては、取材いただきますようお願いいたします。

概要▶

- 1.日 時** 令和8年 10月 23日 (金)
受付：午前9時45分～ スタート：午前10時～
- 2.場 所** 風のパレット HIRUZEN
(真庭市蒜山上長田 2300-1)
- 3.内 容** ウォーキング・ストレッチ
- 4.講 師** 健康運動指導士 福島 京子先生
- 5.その他** まにこいん健幸ポイントの対象事業です。
雨天の場合は、蒜山高原スポーツ公園体育館で体操を行います。



昨年の様子

お問い合わせ先▶

蒜山振興局地域振興課 (担当 長見)

TEL0867-66-2510

FAX0867-66-4401

令和8年度

真庭を歩こう！

健康ウォーキング教室

風のパレット内クロスカントリーコース約 1.5 km

と
き

10月23日(金)

10:00~11:30

受付 9:45~10:00

お得に！健康に！



ーまにこいんポイントー

100P

と
こ
ろ

風のパレット HIRUZEN

蒜山高原スポーツ公園内

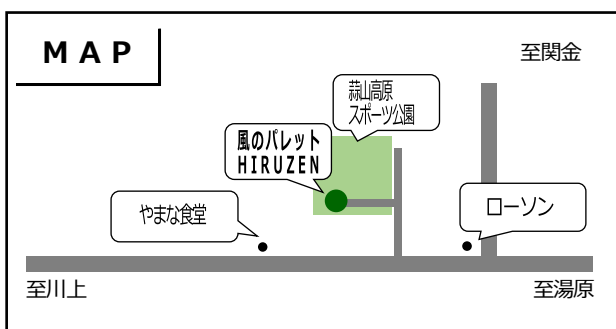
〒717-0505 真庭市蒜山上長田 2300-1



雨天の場合は、蒜山高原スポーツ公園体育館で体操を行います

室内用シューズをお持ちください

M A P



みんなで楽しく
汗を流しましょう～



参加費
無 料

当日参加
も OK！

■内 容 ストレッチ・ウォーキング

■講 師 健康運動指導士 福島京子先生

■持ち物等 飲み物、動きやすい服装、

汗ふきタオル

■申込期限 10月16日(金)まで

■申込/問合 蒜山振興局(担当:長見・石原)

TEL 0867-66-2510

■主 催 蒜山地域健康まにわ連携会議