

令和7年度 鶴見区ウォーキング教室

意外と知らない正しいウォーキングの方法を学ぶことで、ウォーキングの効果があップします。一緒にウォーキングしてみませんか？
イオンモール鶴見緑地での開催は初めてとなります。ぜひご参加ください。



	日時	場所
1回目	令和7年10月29日(水) 午前10時～12時 (午前9時45分受付開始)	花博記念公園鶴見緑地内 ハナミズキホール 住所:鶴見緑地公園2-163 ※裏面の地図参照
2回目	令和7年11月5日(水) 午前10時～12時	イオンモール鶴見緑地内 3階サンシャインコート 住所:鶴見4-17-1

参加費無料

内容

ウォーキングについての講演、ウォーキング(約2.6km)

対象

鶴見区内在住の方(2回とも参加可能な方)

参加者につるりっぷの
缶バッジをプレゼント!

定員

先着50名 ※予約制

持ち物

筆記用具、飲み物、タオル ※動きやすい服装、靴でお越しください。

申込み期間

令和7年9月5日(金)～令和7年10月17日(金)

予約方法

窓口・電話・大阪市行政オンラインシステム
鶴見区保健福祉センター(保健活動)11番窓口
TEL 06-6915-9968

大阪市行政オンラインシステム
申込みは右記のQRコードから



◎鶴見緑地ハナミズキホール(水の館ホール)の地図



※雨天時はハナミズキホール内でウォーキングやレクリエーションを行います。

【注意事項】

※体調はご自身で十分に管理してご参加ください。

(持病のある方は主治医の許可を得た上でご参加ください。)

※当日の午前7時時点で、大阪市において暴風警報または特別警報が発令されている場合、中止いたします。

★事前にアプリ登録をしてアスマイルポイントをもらおう★



① アプリをダウンロード!

右記の QR コードからアプリをダウンロードしてください。



② メールアドレスを登録

お使いのメールアドレスを入力してください。

③ 本人確認書類を登録

本登録には、健康保険証または免許証の登録が必要です。

教室に参加された方はアスマイルポイントがもらえます。

貯まったポイントを使って、毎週・毎月の抽選でプレゼントが当たります!

ぜひ登録してみてください。

