

一緒に伏見を歩きませんか？

チャレンジ♡ウォーク

参加者募集！



初心者
大歓迎

毎週
火・金
10時～

途中抜け
OK！

それぞれのペースで活動中！

伏見区役所保健福祉センター 健康長寿推進課
TEL：075-611-1162



京都市
CITY OF KYOTO

プラスせんぽ
+1000



詳細は裏面を
ご覧ください

チャレンジ♥ウォークって何？

皆さんこんにちは！ 私たちは、伏見区役所が実施している健康づくりサポーター養成講座を修了し、区民の方々とともに伏見区の健康度アップを目指して活動しているボランティアグループ、『チャレンジ・プロジェクト』です！ 楽しく歩きながら、健康づくりに取り組んでいます。「歩くことが好き！仲間と歩きたい！」という方はもちろん、「歩きたいと思いながら、あまり歩いたことがないな…」「お見送りだけでも…」という方や、途中までのご参加でも大歓迎です♪ 少しでも「歩きたい！」という気持ちがある方は、ぜひご参加ください！！

／令和7年度の日程／

毎週火・金曜日 午前10時から

※ 夏期6/17～9/12は午前9時から

※ 祝日も歩きますが、年末年始（12/26、12/30、1/2、1/6）はお休みです



- 集合場所は、近鉄丹波橋駅の改札口前です。目印は黄色の旗です。事前申込は不要です。参加できる日に、集合場所へ直接お越しください。
- 雨天中止とします。
- 適宜休憩しながら、6km、1万歩、2時間を目安に歩きましょう！ただし、猛暑の夏はコースを短縮します。
- 歩きやすい服、靴でお越しください！汗拭きタオル、水分補給できる飲み物、日差し、雨・防寒対策もお忘れなく！
- 体調不良時のご参加はご遠慮ください。
- 参加時の負傷等は責任を負いかねますので、ご理解の上ご参加ください。



交通ルールを守って
楽しく歩きましょう！

- ・歩道がない道や車通りが多い道を歩く場合もあります。広がって歩かないようにしましょう！
- ・活動中は健康づくりサポーターの指示に従ってください。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

伏見区役所保健福祉センター 健康長寿推進課

TEL：075-611-1162 京都市印刷物第064925号(発行/令和7年2月)

※ボランティア活動として実施していますので、区役所ではお答えできないこともあります。

