

令和7年度 塩尻市ヘルスアップ委員会 地区主催の活動 日程(上半期)



日程	内容	場所	地区
5～10月	3000歩歩こう！お散歩クラブ	片丘地区	片丘地区
6月21日	ふれあい健康フェスタ【出展】	ふれあいセンター東部	大門地区 塩尻東地区
7月26日	野村区 ふるさと夏祭り【出展】	野村区運動公園	広丘地区
8月～10月	メタボ対策の運動講座(スロービクス講座)	大門公民館	大門地区
9月 5日 14:00～	ストレッチ講座	ふれあいセンター洗馬	洗馬地区 宗賀地区 檜川地区
9月11日 14:00～	インナーマッスル講座 ～骨盤底筋編～	高出地区センター 多目的ホール	高出地区
9月19日 19:30～	夜の奈良井宿ウォーキング	奈良井駅～鎮神社	檜川地区 洗馬地区 宗賀地区
9月28日	吉田 ふれあい祭り【出展】	吉田地区センター	吉田地区
10月12日	北小野地区運動会【出展】	両小野中学校 グラウンド	北小野地区
10月18日	地区文化祭【出展】	塩尻東支所	塩尻東地区
10月19日	地区文化祭【出展】	各支所	宗賀地区 洗馬地区 吉田地区
10月26日	地区文化祭【出展】	北小野地区センター	北小野地区
10月頃	腰痛講座	高出地区センター	高出地区

上記のイベント日程は随時更新します
最新の予定は市ホームページでご確認ください

お住まいの地区**以外**のイベントにも参加可能です。
イベントに参加していただいた方には、**ラジッコイン50ポイント**を差し上げます。
(※文化祭やイベント等については、お手伝いしていただいた方のみ、50ポイントとなります)
行ってみたい・興味のあるイベントがある方はお問合せください。(0263-52-0855)

