

ウォーキングサポーター 養成講座のお知らせ

講師

小樽商科大学 中川喜直 教授
北翔大学 井出幸二郎 教授

募集期間

2026年 7月13日(月)～9月11日(金)

対象

- ・小樽市に在住又は通勤・通学する18歳以上の方
- ・下記の①～③の全日程を受講できる方

定員

20名程度

申し込み方法



お電話またはQRコードで申し込み↑
☎小樽市保健所 0134-22-3110

この講座は、
小樽市健康ポイント
の対象(20P)
です！

日時	場所
① 9月25日(金) 13:30～16:00	長橋なえぼ公園
② 10月2日(金) 13:30～15:30	小樽市保健所講堂
③ 10月9日(金) 13:30～16:00	小樽市保健所講堂

R7 参加者より

ストックを使う利点が知れた！

歩くことが
健康維持や介護・認知症予防に
役立つことを知れた

専門の先生から直接指導を
受けることができてよかった！

お申込み
お問い合わせ

ハルディックウォーキングを広める「サポーター」になって
一緒に小樽のまちで活躍しませんか？

小樽市保健所 「ウォーキングサポーター養成講座」担当 TEL:0134-22-3110