

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！

それぞれのペースで活躍中！



伏見区を中心に
歩きます！

こんな景色も
見られるかも♪

初心者
大歓迎

毎週
火・金
10時～

途中抜け
OK！

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…」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8年度の日程／

毎週火・金曜日 10:00～12:00

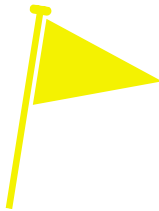


※ 夏期6/2～9/29は9:00～10:30になります

(熱中症警戒アラートが発表されれば10時までとします)

※ 祝日も歩きますが、年末年始(12/25、12/29、1/1、1/5)はお休みです

- 集合場所：近鉄丹波橋駅の改札口前（黄色の旗が目印です）
※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。
- 持ち物：歩きやすい服・靴、汗拭きタオル、水分補給できる飲み物、日差し・雨・防寒対策できるもの
- 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す。
火曜日は平地を、金曜日は坂道を歩きます。
火曜日には、4km、7000歩、1時間半を目安とした初心者ウォーキングも行います。
- 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072217号(発行/令和8年3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。

