

公園ステキの会は

ストレッチ、筋力トレーニング、体操、
ウォーキングなどの運動。
健康情報のお知らせ、
親睦レクリエーションなどを行っています。



運動は続けることが大切です。ひとりだと三日坊主
でも、仲間がいると長続き！公園仲間とのなげない
お話しや笑顔が健康づくりのポイントです。

ご参加の方へ

- 1 運動できる服装で、飲み物(お茶など)、タオル、レジャーシートをお持ちください。
- 2 初めて参加される方は、開始時間前に集合場所へ来てください。ウォーキングなど集合場所から離れて運動することがあります。
- 3 休日は各公園で異なります。また、天候(夏季猛暑日など)や祝祭日などにより中止になる場合があります。
- 4 体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。

参加費

無料

※申し込み不要、当日参加OK

主催

ステキ健康サポーターの会

ステキ健康 サポーターの会とは

ステキ健康サポーターの会は、四日市市が養成しているボランティア団体です。地域のみなさんの健康づくりを目的に、公園で、ストレッチ、筋力トレーニング、体操、ウォーキング等の運動を行っています。

〈ご参加にあたって〉

健康ボランティアが運営する事業です。けがや事故のないようご注意の上、ご参加ください。



お知りになりたいこと、
ご不明な点がございましたら、
下記までお問い合わせください。

問 い 合 せ : 四日市市役所 健康福祉部 健康づくり課
T E L : 059-354-8291
メ ー ル : kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp

発行: 令和7年3月

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp>

公園ステキの会で

健康いきいき ライフ

身近な公園で
一緒に運動しませんか?

当日参加
OK

申し込み
不要

参加
無料



よっかいちの健康づくりボランティア♡

ステキ健康サポーターの会

公園ステキの会

毎週 月～木 曜日開催 雨天中止  マークは雨天開催

夏季は、開催時間の変更や中止になることがあります。

祝・休日と12/29～1/3はお休みです。



毎週 月曜日

1 鵜の森公園 9:30～11:00

集合場所 泗翠庵東の広場

2 三重12号公園 9:30～11:30

(6月～9月 三重城山緑地の山頂広場)

3 垂坂公園 羽津山緑地 9:00～10:00

集合場所 管理センター



毎週 火曜日

4 陽光台北公園 9:30～10:30

5 中央緑地 10:00～11:00

集合場所 芝生広場南側

6 霞ヶ浦緑地 9:30～10:30

(6月～9月 9:00～10:00)

集合場所 霞★ゆめくじらの南側

仲間がいると
続けられるね♪



毎週 水曜日

7 三滝公園 10:00～11:00

集合場所 ゲートボール場近くの藤棚の下

8 楠中央緑地  10:00～11:00

集合場所 体育館南側の芝生

(5月～9月 9:30～10:30)

集合場所 体育館西裏側の芝生

雨天時 楠交流会館

楽しい会話も
健康づくりの
ポイント!



9 南部丘陵公園 10:00～11:00

集合場所 北ゾーン見晴し台下

10 あがたが丘2号公園  9:00～11:30

雨天時 あがたが丘集会所

11 伊坂ダムサイクルパーク 9:30～11:00

(7月～8月 9:00～10:30)

集合場所 管理事務所横の芝生広場

12 八千代台(こども)広場 9:00～10:00

(5月～7月 8:30～9:30)

小学校の春・夏・冬休み期間中は休止

毎週 木曜日

13 桜台中央公園 9:30～10:30

(7月～8月 9:00～10:00)

集合場所 藤棚の下

14 水と緑のせせらぎ広場 9:30～10:30

集合場所 北端の広場(富田一色郵便局前角)

(6月～9月 9:00～10:00)

集合場所 上記広場より南西方面へ20m下ったところ

15 北勢中央公園 9:30～11:00

(7月～8月 9:00～10:30)

集合場所 水のプラザまたは近くの芝生広場



公園ステキの会は
市内15ヶ所

