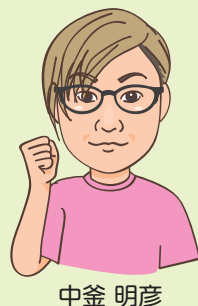




▲いろいろなウォーキングコースが楽しめます

こんにちは。田原市広報サポーターの中釜明彦です。
春の暖かい日が続き、過ごしやすき季節になりました。気温も運動するにはちょうどよく、体を動かしたくなりますね。皆さんはどんな運動をしていますか？
僕がおすすめるのは、歩くこと！一定のコースや距離を歩くことをハイキングまたはウォーキングと言うそうです。ハイキングは負担も少ないので、老若男女問わずおすすめます！

TAHA LIFE!
広報サポーターの
たはらライフ！
—たはら暮らしをレポート—



中釜 明彦

▼広報秘書課 ☎22-0138



▲市内のウォーキングマップ情報

健康にもつながるので、ぜひウォーキングやハイキングにチャレンジしてみてくださいね！

桜が咲いている時期、滝頭公園は一番歩きたいスポットの一つです。ピンクのトンネルを歩いて、景観を楽しめたり、運動不足を解消できたりします。その他にも、ウォーキングコースが3つあり、自分の体力に合った距離を選択することができるので、少しずつ距離を延ばすのも良いです。
滝頭公園以外にも、蔵王山や渥美の森、初立池公園、笠山・西浦の松林など、自然を満喫しながら楽しめるコースが市内にはたくさんあります。

※これは有料広告として掲載しています。

もっも！ティーズチャンネルもたのしもう！

インスタグラムやXのティーズチャンネル公式アカウントでは、番組では紹介できない情報など更新しています(^^)/ぜひ、フォローしてくださいね♪



Instagram
いろいろテーブル



X
@teesensei

[ティーズ] 今月の番組スケジュールは
こちらからご確認いただけます



【ティーズ】
豊橋ケーブルネットワーク株式会社

フリーコール ☎0120-816-142

豊橋市小畷町596 【営業時間】9:30～17:30 <https://www.tees.jp/>

ティーズチャンネルで放送中
デジタル12ch

たはら 市政情報番組

広報秘書課 ☎22-0138

●たはら市政番組のバックナンバーは
インターネットでも視聴可能です！



毎日6回放送

①7:20 ②10:05 ③12:20 ④15:20 ⑤18:20 ⑥22:20
※天候などにより、内容を変更する場合があります。



●街角ネットたはら

放送日	内 容
4/25(金)～5/2(金)	パパのための出産準備クラス 童浦小茶摘み
5/2(金)～5/9(金)	中山小潮干狩り 幸せの四つ葉イベント
5/9(金)～5/16(金)	緑花まつり あつみライフランド施設紹介
5/16(金)～5/23(金)	鎧を着てみよう ベジエールの旬野菜クッキング
5/23(金)～5/30(金)	農業祭 ベジエールの旬野菜クッキング