

健康ウォーキング あそび

風を感じて

生き生き歩こう！



季節の移り変わりを見たり、家族や友人と話をしながら歩くのは、とても気持ちの良いものです。さっそうと正しい姿勢で歩いてみませんか？
少し歩幅を広くして、少し早めに歩きましょう。誰でも気軽に参加できる健康ウォーキングです。

参加コース案内

せせらぎコース(約5 km)
親子で仲良く歩こう！
消費カロリー約100キロカロリー

ふるさとコース(約7 km)
ふるさとのよさを知りながら歩こう！
消費カロリー約200キロカロリー

歴史の道コース(約11 km)
わが町の歴史を感じながら歩こう！
消費カロリー約400キロカロリー

期 日：10月23日(日)
※小雨決行。悪天候時は、当日防災無線で連絡します。
受付：9:00～9:30 出発式：9:30～
スタート時間：10:00(各コース一斉スタート)

会 場：一の宮高齢者センター(スタート・ゴール)
一の宮町手野963番地1 Tel: 22 - 4772

参加資格：健康な状態で参加できる方ならどなたでも参加できます。
※幼児は保護者、身体の不自由な方は介添え人の同伴が必要です。

参加料：無料

申込方法：電話で「住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・参加コース」を伝えてください。

申込期間：10月5日(水)～18日(火)

参加賞：素敵な賞品を用意しています。お楽しみに！

申込・問合せ先：電話でお申し込みください。
一の宮保健センター Tel: 22 - 5088
内牧支所 保健係 Tel: 32 - 1111
波野保健センター Tel: 24 - 2088

持ってくるもの

昼食・水筒・タオル・雨具帽子・リュック・シューズ(かかとのクッションがしっかりしているもの)
健康保険証 等

免責範囲

参加者は、十分に体調を整えて参加ください。万一事故が発生した場合は、主催者は保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任は負えませんのでご了承下さい。

