

風を感じて生き生き歩こう！！

主催 阿蘇市・阿蘇市健康づくり推進協議会

健康ウォーキング

参加者募集！
9月30日まで

10月17日(日)、波野で開催！



『ウォーキング』は健康づくりの出発点！波野の風を楽しめるコースを準備しました。運動は体にもココロにも良い効果があります。
家族や友人と楽しみながら、秋の風を感じてみませんか？

杉の子コース (約3Km)

親子で歩くのにオススメ。
森林のさわやかな空気を満喫できます！

お池さんコース (約5Km)

小池野の池には素敵な恋の伝説があります。
お参りをすれば、ご利益があるかも！？

すずらんコース (約10Km)

健脚の方、ぜひチャレンジしてみてください。
森林公園も素敵です！

開催日 10月17日(日) ※小雨決行

受付	9:00~9:30
出発式	9:30~
スタート	10:00~

集合場所 道の駅「波野」神楽苑

参加料 無料

持参品

- 水分
- タオル
- 食事
- 雨具
- 帽子
- リュック
- 運動靴

参加資格

阿蘇市民で当日健康な状態で参加できる方（※幼児は保護者の、身体の不自由な方は介添え人の同伴が必要です。）

注意事項

体調を十分整えてご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は保険に加入している範囲および応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。



全員に参加賞があるよ！！

申込方法

9月30日までに電話でお申込ください。

申込先

一の宮保健センター ☎ 22-5088
 内牧支所 保健係 ☎ 32-1111
 波野支所 ☎ 24-2001