

# 第4号 けんこう!ケン・コツコーニュース



＊参加者募集＊

## 「健康！ウォーキング」

手軽な「有酸素運動」として、今や定着しつつあるウォーキング。普段の生活で、あまり歩いてないな・・・と思うみなさん、ぜひご参加ください！ 毎日歩いているあなたも、いつもと違うコースを歩き、静かにお茶をいただきながら心身ともにリラックスしませんか？

日時： 11月11日（日）

午前9時30分～12時

大山緑地公園内を歩きます。

健脚コースと、ゆっくりコースが選べます。

ウォーキングのあとにお抹茶をいただきます。

場所： 春日庵

定員： 30名

参加費： 無料



☂雨天の場合でも、お茶会は行ないます。

＊申し込み・問い合わせ先＊

保健センター 53-0872（担当 岩瀬、板倉）

またはお近くの健康づくり推進委員までお問い合わせください。