

健康づくり推進委員
ひがしグループ主催

ウォーキング

皆さんに好評をいただいているウォーキング。第3回目のみ、場所を変更して少し遠征します。市役所から「鬼みち」のかわら美術館方面を約1時間程度歩きます。鬼みち案内人に見所を聞きながら一緒に楽しく歩きませんか？

第1・2回に参加した方は、集合場所が変更になっていますので、ご注意ください。

と き 第1、2回目 終了しました
第3回目 11月14日(日) 午前8時集合・出発～9時ごろまで
第4回目 12月12日(日)

※1回のみでの参加も可能です。お気軽にどうぞ!

集合場所 高浜市役所前

申込期日 第3回目締切 11月8日(月)

対象・定員 市民20人程度

参加費 無料

持ち物 タオル・水筒

※動きやすい格好(ジャージ、スニーカーなど)でお越しください。



申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

鬼みち | 健康づくり推進委員 みなみグループ主催 いきいきウォーキング

と き 11月8日(月) 午前10時～正午ごろ
(20分コースと40分コースがあります)

※雨天の場合は、大山公民館で体操、その後春日庵でお茶会を実施。

ところ 大山公民館

対象・定員 市民20人

持ち物 タオル、水筒

※ウォーキングのできる服装と靴でお越しください。

費用 無料

申込方法 11月4日(木)までに保健福祉グループへ電話で申し込んでください。
※定員になりしだい締め切ります。

40歳を過ぎるころから、体格の変化や体力の衰え、生活習慣病などが気になり始めていませんか。これまでの生活を見つめ直し、自分にあった健康づくりを始めましょう。地域の健康づくり推進委員があなたの健康づくりを応援します。今回は、大山公民館から鬼みちを歩くウォーキングを開催します。運動を楽しんだあとは、春日庵にてお茶とお茶菓子で交流しましょう。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871