

ウォーキング仲間が欲しい人、集まりませんか？

全4回
参加無料
申込不要

仲間づくり ウォーキング

5月13日(月)スタート

どなたでも
参加OK
※約1時間程度の
ウォーキングが
可能な方

時間 9:30～11:00

場所 笹林公園集合(笹林町1丁目1)

第1回

5月13日(月)

約3km
文化財散策コース

講話内容
正しい姿勢づくり

第2回

5月20日(月)

約4km
延命公園散策コース

講話内容
腰のストレッチ方法

第3回

5月27日(月)

約3km
文化財散策コース

講話内容
肩のストレッチ方法

第4回

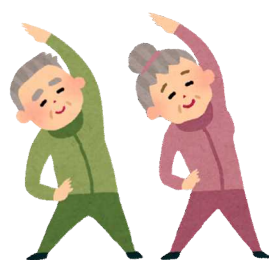
6月3日(月)

約4km
延命公園散策コース

講話内容
膝のストレッチ方法

内容

- ラジオ体操
- ミニ講話
- ストレッチ
- ウォーキング



持ち物・服装

飲み物、タオル
動きやすい服装、歩きやすい靴

雨天時は中止

※中止時は市ホームページや愛情ねっとでお知らせします。

備考

- 道路状況等によりコースが変更になる場合がございます。
- 1回だけの参加も可能ですが、ぜひ4回ともご参加ください。
- お車でお越しの方は、市役所立体駐車場をご利用ください。
- ウォーキングやストレッチ中の事故については責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。



健康運動指導士が歩き方の
アドバイスやストレッチ指導を
行います！
ウォーキングが初めての方も
安心してご参加ください！

