

ウォーキング仲間が欲しい人、集まりませんか？

第4回

全4回
参加無料
申込不要

仲間づくり ウォーキング

5月8日 **木** スタート

どなたでも
参加OK
※1時間半程度の
ウォーキングが
可能な方

時間 10:00～ ※1時間～1時間半程度

場所 新勝立公園 (大牟田市新勝立町3丁目12-2)

※4回とも同じ時間、同じ集合場所です

第1回

5月8日(木)

約2.5km
街なか散策コース

第2回

5月15日(木)

約3km
街なか散策コース

第3回

5月22日(木)

約2.5km
街なか散策コース

第4回

5月29日(木)

約3km
街なか散策コース

❁ 内容

- ・ミニ講話
- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・ウォーキング



❁ 備考

- ・アップダウンの坂道が多いコースになります。
- ・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回のみの参加も可能ですが、ぜひ4回ともご参加ください。
- ・4回中2回以上の参加で粗品をプレゼントします！
- ・駐車場の台数に限りがありますので、徒歩や自転車、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。
- ・10人以上の団体が参加される場合は、事前に健康づくり課までご相談ください。

❁ 持ち物・服装

飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

❁ 雨天時は中止

中止時は市ホームページや市公式LINE、愛情ねっとで当日9:00までにお知らせします。

