

あなたも石浜地区のウォーキングコースを歩きましょう!

石浜地区

ウォーキング大会



「ウォーキング」は、歩くことによって健康増進を目的とした運動です。ぜひ、この機会に初めての方から、普段から歩いている方まで、気楽にお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

とき

6月7日(日) 午前9時 受付開始

- 9時～ 受付
- 9時30分～ 講話とウォーミングアップ
- 10時～ ウォーキング
(石浜地区ウォーキングコースの約4.5kmを歩きます)
- 11時頃～ クールダウン

今年は健脚コースを設定します

※雨天の場合は片葩小学校体育館で屋内運動をします。

会場

片葩小学校 グラウンド

講師

健康運動指導士 檜垣由梨子 氏

参加費

無 料

持ち物

運動のできる服装・運動靴・タオル・帽子・飲み物※

※コミュニティよりペットボトルのお茶を配布します。

足りないと思われる方は、ご自分でもお持ちください。



- 申し込みは、当日会場(片葩小学校)で受け付けます。
- 駐車場に限りがありますので、お車でのご来場はご遠慮ください。
- 当日、体調が優れない場合には、参加を見送っていただきますよう、ご協力お願いいたします。



主 催 石浜地区コミュニティ推進協議会 けんこうづくり部会
共 催 保健センター

問合せ 石浜コミュニティセンター TEL 83-3007

