

平成30年度 健康ウォーキングのお知らせ

山添村をみんなで歩こう！ 山添村なかよう歩こ会

「1人ではなかなか歩けないけど、誰かと一緒なら…」と思っている方は、ぜひ、健康のため一緒に歩きましょう♪
おしゃべりしながらのウォーキングは心のリフレッシュになりますよ。
みなさんの参加をお待ちしています。



日程	時間	集合場所	ポイント
4月7日(土) 雨天の場合、8日に順延	13:30~15:00	農村広場	桜を観ながら布目湖畔を歩こう
5月11日(金)	20:00~21:00	勝原公民館前	勝原ぐるっと1周村巡り
5月20日(日)	ハイキング	保健福祉センター	伊勢本街道(御杖村)を歩こう
6月15日(金)	20:00~21:00	さくら保育園	蛍を見ながら歩こう
7月20日(金)	20:00~21:00	大塩生活改善センター	暑さに負けず、しっかり歩こう
8月24日(金)	20:00~21:00	切幡公民館前	山添の軽井沢を歩こう
9月14日(金)	20:00~21:00	助命橋	秋風を感じながら歩こう
10月26日(金)	20:00~21:00	豊原公民館	秋風を感じながら歩こう
11月(未定)	ハイキング	保健福祉センター	企画後お知らせ♪
11月16日(金)	20:00~21:00	上津公民館	石仏と皇帝ダリアを見ながら歩こう
12月7日(金)	20:00~21:00	毛原構造改善センター	なだらかコース初心者でも大丈夫
1月11日(金)	20:00~21:00	やまぞえ小学校	冬の寒さを体感しよう
2月15日(金)	20:00~21:00	花香房前	冬空を見ながら歩こう
3月29日(金)	20:00~21:00	遅瀬すこやか広場	三重県境(五月橋)まで歩こう

定例ウォーキング12回のうち、8回以上参加された方にささやかなプレゼントがあります。
平成31年3月末日までに、保健福祉課までお申し出ください。

★ウォーキング実施中の事故などについては、責任を負いかねますので、体調を整えてご参加ください。

★持ち物

①歩きやすい靴②タオル③水分補給用の飲み物④懐中電灯⑤反射タスキ(ある方)

※4月7日の東山ウォーキングでは、①~③と敷物、帽子をご準備ください。

★悪天候の場合

中止することがあります。

「健康山添21計画」

運動 身につけよう運動習慣！
からだを動かし
体力アップ



お問い合わせ
山添村保健福祉課
85-0045