

はつらつウォーキング教室開催のお知らせ

毎年好評のはつらつウォーキング教室を今年も開催いたします。
立科町のおいしい空気を吸って仲間と一緒に町内名所をウォーキングしませんか?

「なかなか体を動かす機会がない」、「運動したいが一人では続かない」といった方、大歓迎です。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。



〈はつらつウォーキング教室〉

- 対 象 概ね65歳以上の町民の皆さん(3~4km程度歩ける方)
- 期日・コース等 *全8回

	期 日	内容・コース等	集合場所
1	8月28日(火)	体力測定、権現山コース	権現山体育センター
2	9月11日(火)	虎御前コース	箱置公園
3	9月25日(火)	御柱コース	役場 (バスで山へ移動)
4	10月 2日(火)	道の駅・野方コース	耕福館
5	10月 9日(火)	女神湖周囲コース *終了後、昼食会を予定	役場 (バスで山へ移動)
6	10月23日(火)	光徳寺コース	老人福祉センター
7	10月30日(火)	津金寺・笠取峠松並木コース	権現山駐車場
8	11月6日(火)	体力測定、権現山コース	権現山体育センター

- 時 間 午前9時30分~11時30分頃まで
- 内 容 ストレッチをした後、町内の名所周辺を3km程歩きます。
※雨天時は室内での運動になります。場所は改めてご連絡します。
- 講 師 身体教育医学研究所 健康運動士 横井佳代氏
- 持ち物等 タオル、水分、帽子、歩きやすい格好
- 費 用 103円×参加回数分(行事用の任意保険)
※10月9日の女神湖コースではウォーキング後に昼食会を予定しています。
その際のお食事代は自己負担となります。
- 申 込 み 初回より参加ご希望の方は、8月17日(金)までに 地域包括支援センター(電話 88-8418 有線 2311)までご連絡ください。
※途中からのご参加や都合の良い日のみのご参加も随時受け付けています。
保険に加入する関係で、各開催日の1週間前までに事前申込をお願いします。
- お 願 い ・心臓や関節等に持病がある方は、主治医にご相談の上、お申し込みください。
・教室の内容、コース等は天候や講師の都合で変更になることがあります。
予めご了承ください。

