

健康推進員と歩こう！

健康推進員とは地域における健康づくりのために活動されている方々です。



みんなで歩こう



たのしい ウォーキング



※ 受付時間9：45～9：55 準備体操とウォーキングで1時間半ほどかかります
10時にはじめます

| 地区 | 日時 | 集合場所 | 距離 | コース |
|----|----------|--------------------------------|--------|------------|
| 川上 | 4月17日(水) | かわうえ自然休養村センター駐車場 (かたらいの里 横) | 2.9 km | 黄川(おかわ)コース |
| 苗木 | 5月22日(水) | 苗木交流センター第2駐車場 | 3.7km | 神明神社参拝コース |
| 神坂 | 5月28日(火) | 馬籠宿 無料駐車場 C-1 (馬籠交差点、駐在所横) | 2.7km | 中山道 馬籠宿コース |
| 中津 | 6月3日(月) | 中津川市健康福祉会館 | 3.9km | 中山道 上宿コース |

* 都合により一部コースを変更する場合があります

- ◆ 持ち物：動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、飲料水、リュック、帽子等
- ◆ いずれの会場も申し込み不要 参加料無料 雨天中止です

問合せ先 中津川市健康医療課 電話 66-1111 (内線 629)

