

健康ウォーキング



市内のいろいろなコースを歩いて、健康づくりのきっかけにしましょう。

下半期日程表(10月～3月)

地区	日程	集合時間	集合場所	距離	コース・内容
苗木	10月28日(水)	9:45 ～9:55	苗木事務所	約 5.0 km	苗木城から城下街並みコース (築城500年記念5km健脚コース) *通常より距離が長く登坂があり 健脚コースになります
阿木	11月16日(月)		阿木事務所	約 3.1 km	阿木長楽寺コース
中津	11月25日(水)	9:00 ～9:10	健康福社会館	約 3.0 km	八幡神社コース *コースに出る前にウォーキングの 講義・準備体操の実技があります
神坂	3月1日(月)	9:45 ～9:55	神坂駐在所横駐車場 (馬籠信号手前)	約 3.5 km	馬籠宿コース
中津	3月19日(金)		中津川市 都市緑地公園 (ふるさと にぎわい広場)	約 3.5 km	中津川中山道コース

- ◆ 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：飲料水、動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、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
- ◆ 雨天の場合は中止します。また、クマ情報等の状況によって中止する場合があります。
(中止の場合は当日HPでお知らせします。)

【問い合わせ先】中津川市 健康課 ☎66-1111 (内線627・659)

馬籠宿コース 神坂駐在所横駐車場の地図

