

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。

上半期日程表(4月～6月)

地区	日程	集合時間	集合場所	距離	コース・内容
中津	4月 8日(水)	9:00 ～9:10	健康福社会館 2階健康教室	約 3.0 km	中津川遊歩道公園コース *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
山口	4月 22日(水)	9:45 ～9:55	山口総合事務所 駐車場	約 3.1 km	なかつがわ健康ウォーキング 山口コース
付知	5月 11日(月)		付知公民館 駐車場	約 3.0 km	なかつがわ健康ウォーキング 付知コース
坂下	5月 26日(火)		きりら坂下 駐車場	約 3.5 km	阿寺断層と街並みコース
坂本	6月 8日(月)		東美濃ふれあい センター 第3駐車場 2階エントランス	約 2.9 km	なかつがわ健康ウォーキング 坂本コース (中津川公園コース)

*各地区の「なかつがわ健康ウォーキングコース」は市のHPに掲載しています

- ◆ 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)