

第5弾

チャレンジクラブ802

# わくわくウォーキング

新緑のめい想の森を歩こう！

ウォーキングは生活習慣病（脳卒中・高血圧症・糖尿病）の予防になるほか、ストレス解消にもなります。

身近な景色を見ながら、楽しくウォーキングしてみませんか！

運動不足が気になる方も気軽にご参加ください。

**4月27日** 日 **午前9時**  
雨天中止

集合／人道の丘公園屋外ステージ前

参加費／会員＝無料 一般＝100円（中学生以下は無料）

持ち物／リュックサック、飲料水、汗拭きタオル

コース  
約4km

新丸山ダム工事事務所のご協力により  
現在工事中の418号バイパスを歩きます。

人道の丘公園

国道418号バイパス

ささゆり橋・人道橋

鷲ヶ峯トンネル  
手前を右へ

建設中の新旅足橋が  
見えるよ

めい想の森へ

・閉 会 式  
・解 散

日 程

9:00 受付／屋外ステージ前

9:30 開会式

9:40 ストレッチ

10:00 スタート

12:00 閉会式・解散

新緑の公園で  
お弁当を食べるのも  
楽しいよ！



さつきの園

申し込み

電話でお申し込みください

チャレンジクラブ802事務局 TEL.43-0450

期限／4月22日（火）まで受付中（AM9:00～PM3:00、水、土、日曜日を除く）

子ども会・自治会活動のイベントとしてもご利用ください。

**80歳**を過ぎても週に**2回**は体を動かそう！