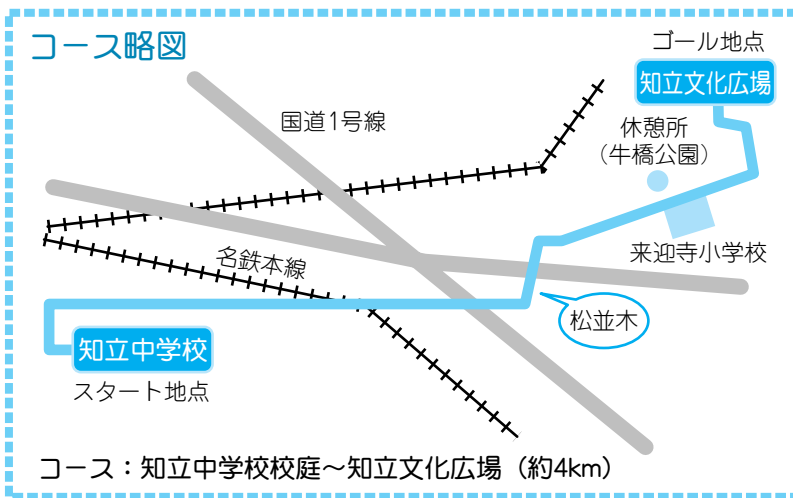




第39回 知立市民歩け歩け運動

- と き 5月13日(日) 小雨実施・荒天中止
- 集合場所 知立中学校校庭 午前9時30分集合・10時出発
(午前11時30分到着予定)
- 問 合 せ 福祉体育館
(☎82-5151・午前9時～午後5時・月曜休館)



～お願い～

- ①履きなれた運動靴、身軽な服装で参加してください。
- ②昼食等、飲食物は各自持参してください。
- ③ケガ等については応急処置は行いますが、その後の責任は負いません。
- ④当日、体調の悪い人は、参加をご遠慮ください。

健康ボランティアと一緒にウォーキングしませんか？



▼申込み・問合せ 保健センター
(☎8211)

※健康ボランティアと一緒に歩きますのでお気軽にご参加ください。

▼距離 約5km

▼時間 午前9時30分にスタートし、午前中で終了します。

▼実施日 毎月第1火曜日・第3水曜日

※4月は第3水曜日のみ実施

■短距離コース概要

「短い距離なら参加しやすい」という皆さんからのご要望もあり、平成24年度からは短距離コース(約5km)も設定しました。

私たち「健康ボランティア」と一緒に楽しく歩きませんか？

保健センターでは5年前から健康増進を目的としてウォーキング活動を実施しています。毎回約10kmの道のりを歩き、参加者の皆さんからは、「みんなが話しながら歩くと楽しい」「知り合いが増えた」などの声が聞かれ、最近では、参加者数も45人程に増えてきました。