

～皆さんの地区をいっしょに歩きましょう～

健康増進のひとつに、ウォーキングが効果的といわれています。村には、東通村保健協力員の皆さんが作って下さったウォーキングコースがあります。

そこで、コースを皆さんいっしょに歩きませんか？

5～10月にかけて、「今月のウォーキング」というタイトルで、広報やIP電話でお知らせしていきます。

皆さんお誘い合わせの上、ご参加下さいますようよろしくお願いいたします。

今月のウォーキング

①入口・稲崎コースでのウォーキング（約5,000歩：約45分）

【開催日時】 平成27年5月23日（土）午前9：00

【集合場所】 東通村入口地区 かしわの館駐車場

②尻労コースでのウォーキング（約8,000歩：約1時間10分）

【開催日時】 平成27年5月29日（金）午前8：30

【集合場所】 東通村尻労地区 漁村センター駐車場

③古野牛川コースでのウォーキング（約5,000歩：約45分）

【開催日時】 平成27年6月6日（土）午前9：00

【集合場所】 東通村古野牛川地区 しおさいの館駐車場



●当日の流れ●

- ・準備運動・記念写真後、すぐ出発します。
- ・会費は無料。スポーツ保険は各自。
- ・参加申込はありません。自由参加です。
- *雨天時は中止となります。**

●注意事項●

- ・安全で動きやすい服装にしましょう。
- ・水分補給用の飲料水等は各自でご準備ください。
- ・持ち物は各自の責任で保管して下さい。

【申込み・問い合わせ先】

東通ウォーキングクラブ（東通村いきいき健康推進課内）

（担当：畑中、青野）

Tel：28-5800・Fax：48-2510



（東通ウォーキングクラブ、東通村保健協力員、ヘルスプロモーション推進プロジェクト会議の共催で行います。）