

健康づくりウォーキング

みんながつながりあい元気で長生きしよう
～運動習慣の定着をめざして～

参加無料

10/4(土)

集合場所: 日置地区公民館



お茶は準備しています

9:00～ 受付開始

9:15～ 開会式

9:20～ ウォーキング講習

指導: 影日 伴美 先生 〔健康運動指導士
日本ウォーキング協会公認インストラクター〕
正しい歩き方、シューズの選び方、ウォーキングの効用について

気功教室でお馴染みの
影日伴美先生と歩こう！
出発前にウォーキングについて
レクチャーしていただきます。

9:50～ 出発(河原集落を歩きます)

11:30頃 帰着・解散

コース詳細は裏面をご覧ください

※ 《雨天の場合》集落放送でお知らせします。
日置体育館でウォーキング講習と
ニュースポーツ(ボッチャ・モルック)を行います。
体育館シューズを持って来てください。



参加申込締切: 9月29日(月)

お申込は 各集落公民館長 または 日置地区公民館まで

日置地区公民館 電話86-0836 FAX86-0837

e-mail cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp

健康づくりウォーキング コース(河原集落)

往復約3km、60分程度

→ : 往路

→ : 復路

スタート・ゴール

日置地区公民館

スポーツ広場

紙塚

県道

白簾川

トイレ
河原公民館

県道

長谷川木工

前田和紙倉庫

折り返し地点
散歩道ベンチ

