

健康づくりウォーキング

秋の健康づくり講座では山根出身の塩先生が「人生１００年時代 健やかに輝いて生きるために」と題して講演されました。その中で百寿の要因は遺伝が２割、生活環境が８割であるとして、運動や食事の大切さなど、長生きの秘訣をお話しされました。

とりわけ運動については、今よりも１０分（約１，０００歩）余分に歩くことを推奨されました。

今回で第２回目となる健康づくりウォーキング、皆で話しながら楽しく歩きませんか？今回は河原集落の名所を訪ね歩きます。皆様のご参加をお待ちしています！

開催日 平成３０年３月１１日（日）



日程

- 9:00 受付開始
- 9:15 開会式
- 9:30 日置地区公民館 出発
河原へ
東村神社
紙塚
- 11:00 日置地区公民館 到着
- 11:30 解散

コース



途中のトイレは河原公民館を利用します

主催 日置地区まちづくり協議会 福祉部会



----- 切り取り線 -----

3/11（日）健康づくりウォーキング参加申込書

氏名	集落名	電話番号



お申し込みは2月22日（木）までに
各集落公民館長さんへご連絡をお願いします。



日置地区公民館 電話８６－０８３６ FAX８６－０８３７

