

# 健康長寿めざして ウォーキングで元気はつらつ！



～爽やかな秋、栗野の森を散策しましょう～

老化は足腰から始まると言います。いつまでも元気いっぱい  
で暮らすために、まずは足腰を鍛えましょう！中央地区社協  
では健康長寿を目指し、歩く健康法“ウォーキング”を行っ  
ています。今回は、約6キロコースです。



この機会に是非ご参加ください！

日 時 令和元年 10月18日（金） 9：15～12：00

集合場所 きらり鎌ヶ谷市民会館3階エスカレーター前広場

9:15 受付後準備体操 9:30 出発 （※雨天時は中止）

※出発前にトイレをすませて下さい

コ ー ス 市民会館3階エスカレーター前→ 鎌ヶ谷小学校 →

市制記念公園 → 栗野の森・観察路 → 市制記念公園

（休憩）→ 新鎌ヶ谷調整池 → 鎌ヶ谷小学校 →

市民会館3階エスカレーター前



※ 当日は歩きやすい靴・服装でおいでください。

※ タオル・飲み物は各自ご持参ください。

**申し込み・問い合わせ 中央地区社会福祉協議会**

**電話・ファックス 442-5145(不在時は留守電)**