

平成23年度



羽床地区『山里ウォーク』

人とのふれあい
人とのつながり

ウォーキングで ココロもからだも元気!

住み慣れた地域の人たちと一緒に歩き、語いながら、
お互いに元気をもらい、パワーアップしましょう!

日程：**11月23日（水）10時**から

集合場所：**羽床公民館**

コース：**山里2.5km**

講師：片山 昭彦 准教授
(四国学院大学社会学部)



申込みは不要

タイムスケジュール

9:30~受付

- 10:00~歩き方のアドバイス・準備運動
- 10:15~羽床公民館スタート→
長利→大林→川端→羽床公民館 (地図は裏面)
- 11:15~打ち込みうどんの接待

うどん研究会の方がおいしい打ち込みうどんを
作ってお待ちしています

無料



歩いた後のところ
あたたまるおもてなし

- 運動できる服装で、タオルや水筒など水分補給できるものを各自ご持参下さい。
- 雨天の時は、羽床公民館内でストレッチ体操を行います。

連絡先 羽床公民館 ☎876-0120
えがお ☎876-2525

主催：羽床地区健康推進員会