



TVでおなじみの中原今日子さんと

* 少雨決行

烏丸半島を歩こう！



烏丸半島の芝生広場からは、琵琶湖と比叡山がよく見えます！

健康維持のために、ウォーキングを始めてみませんか？大人気の中原今日子さんを講師に迎え、烏丸半島までお出かけして正しい歩き方を教わります。中原さんの分かりやすい説明と楽しいトークを聞きながら秋風の中、みんなで颯爽と歩きましょう。烏丸半島の外周は約2kmです。途中、休憩もできます。健脚の人は、2周目にチャレンジしましょう。

(写真は烏丸半島の芝生広場で撮影しました)



と き：平成30年10月1日(月) 14時00分～16時00分(予定)

ところ：烏丸半島 (草津市下物町1091) 半島の外周は約2kmです。

集 合：渋川まちづくりセンター 14時(時間厳守)

烏丸半島までの往復は、バスに乗って移動します。



対 象：渋川学区在住の大人40人程度(医療機関などから運動を制限されていない方)

持ち物：飲み物、タオル、帽子、雨具、その他必要と思われるもの(万歩計の貸出し可)

参加費：無料

申込み：申込書に必要事項を記入して渋川まちづくりセンター窓口まで。

締切り：9月22日(土) 厳守

問合せ：渋川学区まちづくり協議会事務局(渋川まちづくりセンター内)

☎：077-569-0350 FAX：077-566-5143



きりとり

中原さんと烏丸半島を歩こう！ 参加申込書 (申込締切：9月22日(土) 厳守)
*保険に加入しますので、必ずご本人が楷書でご記入願います 《渋川学区まちづくり協議会》

名 前	男・女		
	(S・H	年	月 日生)
連絡先	連絡のつく電話番号を記入してください () — () — ()		
住 所	草津市		