## 令和7年度

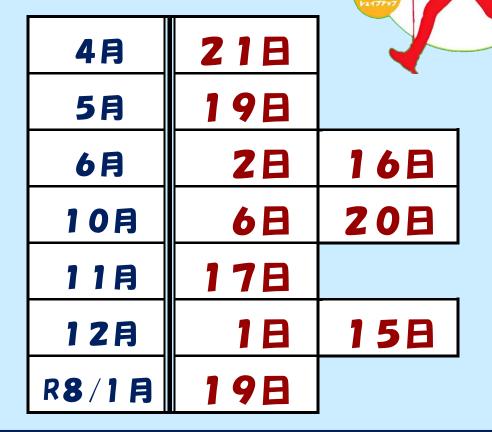
## /ルディックウォーキングで健康になろう!

大路区まちづくり協議会 生涯学習部会

両手にポール(ストック)を持って 楽しく歩くウォーキングです。運動 不足解消、健康維持・増進を目指す 方!ぜひ、一緒に運動しましょう!

毎月第1・3月曜日 10時~ (祝祭日は休み)

## [日程]



予定しています。 ウォーキングツアー(館外)を三月頃にバスで行く

集 合 大路まちづくりセンター

コース 大路区周辺及び de 愛ひろば

雨天時 当日の朝10時迄に雨が降っていたら中止します。

対象者 どなたでも参加できます。(1回でも参加可)

※但し、3年生以下のお子さんは保護者同伴でお願いします。

- ※ 道具(ポール)はこちらで用意します。
- ※ ポールの貸し出しもしております。(センター窓口まで)
- ※ 運動のしやすい服装・運動靴・タオル及び飲み物を持参してください。
- ※ ウォーキングツアー (館外) については優先的に参加できます。