

第16回大会

さくらウォーキング

～ さくらのまち“なんぶ”ウキウキ気分で歩かいた～

とき 平成25年4月13日(土)

ところ 南部町総合福祉センターしあわせ

(南部町法勝寺331-1)

●受付 開会式終了まで(事前の申込みは必要ありません)

☆参加料 無料☆

●開会式 午前9時00分～

(1) 開会

(2) あいさつ

(3) 準備体操・ウォーキング指導

松田万里(健康運動指導士)さんによるウォーキング指導

※準備体操の終了後、各コース別のスタートになります

一式飾り・桜並木
を楽しみながら
のコースです。

- | | |
|------------|-------|
| ① プロコース | 10 km |
| ② レギュラーコース | 6 km |
| ③ ファミリーコース | 3 km |

(コース案内図は、裏面をご覧ください。)

健康管理は自己管理、交通事故等に気をつけて

楽しく、自分のペースでウォーキング!

主催 南部町歩こう会
後援 南部町、南部町社会福祉協議会、南部町観光協会
協賛 鳥取県国民健康保険団体連合会、緑水園
お問合せ 南部町健康福祉課【電話66-5524】

