

令和6年度
第1回

主催：朝日地区健康まつえ21推進隊
共催：朝日公民館

健康 ウォーキング

いざ実践！
学んで歩く  ウォーキング講座

令和6年
6/17(月)

【講師】

島根県ウォーキング協会
松江ウォーキング協会
会長 吉岡利夫 氏

【時間】 9:30~11:30

【場所】 朝日公民館および
朝日公民館周辺

【参加料】 無料

【定員】 20名

【服装等】 動きやすい恰好、
はきなれた靴、
帽子、飲み物など

今年度の第1回 健康ウォーキングは、
ウォーキングの効果や歩く際のポイント等を
教えていただき、ポイントを意識しながら実
際に歩きます！ウォーキングは、御手船場・
伊勢宮町周辺を地元の方にガイドしてもらい
ながら巡る約1時間30分のコースです。

いきいきと暮らすための「元気の知識」を
いっしょに学びましょう！

「るるくる」チャレンジ！

今年度全3回の健康ウォーキングに
すべて参加された方には、
ちょっとしたプレゼントもあります



【申込み締切】 6月7日(金)までに朝日公民館へお申し込み下さい
皆様のご参加をお待ちしています！

【申込み・問合せ先】松江市朝日公民館

TEL:0852-21-3432

FAX:0852-21-3717

Mail: asahi-ph@mable.ne.jp