

健康増進ウォーキング in 神威岬

参加費500円

泊村老人クラブ連合会では、会員の皆様のために健康増進を目的として、健康増進ウォーキング事業を開催いたします。ウォーキングは全身の筋肉をバランスよく使う運動で、健康促進が期待さまざまな健康効果があり、歩幅や歩数、時間、距離を意識することで病気の予防にも繋がります。

今年は会員からの希望あり、「積丹町/神威岬」をウォーキング会場としており、きれいな海辺の景色を見ながらゆっくりウォーキングを楽しみましょう！※ただし、「雨天時は中止」とします。

ウォーキング終了後は岬の湯に移動し昼食・入浴をしてリフレッシュしましょう！

ぜひ、会員の皆様のご参加をお待ちしております。（歩行が心配な方は職員が引率致しますのでご安心ください。）

2024

7/24 (水)

積丹町/神威岬

9:00 ~ 16:00

持ち物 動きやすい服装、帽子、飲料水など

申込方法 各単位クラブ会長までご連絡をお願いします。

▶ 泊：小川 晃 会長 (75-3090)

▶ 渋井：桑原 誠 会長 (75-2428)

▶ 盃：武井 和子 会長 (75-2651)

▶ 茅沼：泊村社会福祉協議会 (75-3761)

TIME TABLE

9:00	～ 送迎 (福祉バス)
10:20	～ 積丹町/神威岬 到着
10:30	～ 事業説明・準備体操他
10:40	～ ウォーキング開始 (往復：約2.5km)
12:00	～ ウォーキング終了・移動
12:40	～ 昼食・入浴 (岬の湯しゃこたん)
14:30	～ 移動・順次解散

申込
締切

令和6年7月17日 (水)

主催：泊村老人クラブ連合会

お問い合わせ：社会福祉法人泊村社会福祉協議会

〒045-0202 泊村大字茅沼村 5 0 0 番地 2

TEL ☎ (0135) 75-3761 FAX (0135) 75-3763

担当 柴田 まで