

みんなで公園内をウォーキングして、健康になろう！！

# シルバーウォーキング開催！！



11/19(火)  
AM10:00～

開催場所 赤塚山公園  
持ち物 水分、タオル等  
受付場所 水の広場前  
受付開始 午前9時30分～  
募集人員 30名  
応募先 事務局 84-1851  
応募締切 10/31(木)

約3kmのコースをグループでウォーキング

## 10:00～10:15 歩き方指導(準備運動)

健康運動指導士の伊藤聖子さんをお招きして、歩き方指導をしていただきます。

## 10:15～ ウォーキング開始！

赤塚山公園内を紅葉を楽しみながらウォーキングで健康づくり。参加者全員で80kmを目指しましょう！

## ～11:30 クールダウン・解散

ウォーキングをして疲れた体をクールダウンしましょう！

お問い合わせ

公益社団法人豊川市シルバー人材センター  
TEL. 84-1851