

紀の国わかやま 一万人健康リレーウォーク



今年、秋に開催される「紀の国わかやま国体」に向けて、

健康増進と体力向上を一緒に図りましょう！

定員
200名

平成27年

1. 日 時 **5月24日(日)** 午前8時30分受付開始
午前9時～11時30分

2. 対象者 岩出市に在勤・在住・在学の方(中学生以下は保護者同伴)

3. 内 容 ・国体に向けてのお話
・**ウォーキング 約4km** (根来公園墓地～五百仏山遊歩道)
※コースには山道があり、傾斜のきついところがあります。

講師: ウォーキングトレーナー 近藤 真嗣氏
健康運動指導士 西風 幸一氏

※小雨決行。荒天の場合はチェアーエクササイズ・健康体操等となります。

4. 申込先 岩出市総合保健福祉センター 保健推進課
電話 **0736-61-2400**

→後日、詳細な案内を送付いたします。

5. 集合場所 **根来公園墓地 芝生広場**(岩出市根来2222番地の1)

駐車場は、裏面をご覧ください。

※雨天の場合 岩出市立体育館(市役所西側 岩出市西野264)

その際は岩出市役所の駐車場へ駐車してください。

6. 持ち物等 すべりにくい靴(ウォーキングシューズやランニングシューズなどの紐靴)、
体温調節しやすい服装、帽子、汗拭きタオル、水分補給、必要な方はトレッキングポール
※雨天の場合: バスタオル(又はヨガマット)、汗拭きタオル、水分補給、上履き(あれば)

※医師から運動を控えるよう指示を受けた方、体調の悪い方の参加はご遠慮ください。

※駐車場に限りがありますので、乗り合わせの上ご来場ください。

※イベント保険に加入します。

※当日午前7時の時点で雨天の場合は、市立体育館での実施となります。

※当日午前7時の時点で大雨・洪水警報が出た場合は中止となります。

※定員になり次第、申込受付を終了します。

(お問い合わせ) 岩出市総合保健福祉センター 保健推進課 電話 0736-61-2400

主催: 岩出市 共催: 那賀地域・職域連携推進協議会、JA 紀の里