

健康学講座

〈紀の国わかやま 1万人健康リレーウォーク〉

楽しいウォーキングで代謝アップ

日時 平成27年6月23日(火)
9時30分～12時00分(受付9時15分～)

対象 九度山町在住の方(先着20名)

内容 ①運動講座:代謝アップ体操とウォーキング
講師 パーソナルトレーナー



山田 正樹 先生

②ウォーキング:スポーツセンター出発 約4km(約1時間)

申し込み 54-2019(九度山町役場:保健師) 締切:6月16日(火)

集合場所 九度山文化スポーツセンター

- *動きやすい服装でお越し下さい。
- *必要に応じ雨具、飲み物、タオルを各自ご持参下さい。
- *小雨決行(荒天時は運動講座となります。)

「紀の国わかやま国体」に向けて通算1万人を超える県民が、県内を縦横断する県民リレーウォークを開催する事で、国体開催を応援します。

主催: 九度山町役場 住民課
橋本保健医療圏地域・職域連携推進協議会(橋本保健所)



2015◎
紀の国わかやま国体
～躍動と歓喜、そして絆～