



健康ウォーク

参加者募集！！



運動の基本である「歩くこと」は、気軽に出来る有酸素運動であり、生活習慣病の予防や改善、ストレス解消等の効果が期待されます。

日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員に正しいウォーキング方法を学びながら、楽しく「歩くこと」からの健康づくりを始めてみませんか。

5/19(土)

(申込締切 5/9)

田主丸 山苞の道を歩く

JR 田主丸駅から矢倉八幡宮、山苞の道、お地蔵さんの駅、紅乙女酒造・巨峰ワイン工場を巡る約10キロのコースです。
解散場所は JR 田主丸駅です。

見どころ

- ・山苞の道は美しい日本の歩きたくなる道500に選ばれた約5キロの山里の中の小径です。周辺には、果樹園、ギャラリー、工房等があり、観光散策路として人気があります。
- ・巨峰ワイン工場・紅乙女酒造では、工場見学や試飲が楽しめます。



10/20(土)、11/10(土)も実施予定です。詳細は後日お知らせします！

対象者 組合員及びその家族
(被扶養者に限りません)

参加費 無料

定員 40名(最少催行人数10名)

お申込み 共済組合健康福祉課にお電話ください



092-651-2461

- ・集合は 9:30、解散は 14:30 を予定していますが、コースにより異なる場合があります。当日の集合場所や注意事項等の詳細については、参加者に別途お知らせします。また、当日の状況によりコースに変更が生じることもあります。
- ・昼食は用意していません。軽食（おにぎり2個程度など）を各自ご準備ください。
- ・原則雨天決行です。