

南山自治会 会員各位

自治会長 橋本 義昭

ウォーキング

『百まで歩くんじゃけん！』

のグループ活動を始めます。

介護予防のために、これまで『百歳体操』・『百歳グランドゴルフ』の活動を定着してきました。

健康維持は歩くことから始まります。

このたび 誰でも、いつでも、自由参加のウォーキング『百まで歩くんじゃけん！』の活動を始めます。

生涯、自力で歩くことを大目標に是非参加してください。



- 1、開始日 11月1日（日）から始めます。（毎日実施）
天候不順・体調不良の時は休んでください。
- 2、時 間 16：00～17：00 の間です。
- 3、コース 『中山新町二丁目』信号機を出発 歩道をマイペースで
歩行、中山台突き当り春貝地家前を折り返す。
- 4、所要時間 概ね20分 2,000歩です。
- 5、保 険 自治会会員に限り『自治会保険』を摘要。
（時間・コースは指定の範囲を守って
ください交通費程度の保障）
- 6、ポイント グループ活動ですから、『高齢者いきいき活動
ポイント事業』になります。
手帳には毎月末日にまとめて押印します。

以 上