

湯の丸高原で ウォーキング 教室を開催します！

自然豊かな湯の丸高原トレイルランニングコースを
あるいてみませんか？

集合場所 湯の丸高原第一駐車場
コース トレイルランニングコース
講師 (公財)身体教育医学研究所
健康運動指導士
対象者 東御市民



持ち物 タオル
水分補給用のお茶等
ぜひカード
(お持ちの方)
帽子
ウォーキング用ポール
(お持ちの方)
マスク(バスを利用される方、
必要な方)
移動手段 市バスで送迎又は
現地集合
参加費 100円/一人(保険料)
バス集合場所 武道館前駐車場

予定日程 (日程は変更となる場合あり)

回数	月日	開催時間	バスの時間
1	9/5 (土)	午前9時から 午前11時頃	出発:午前8時20分頃 帰着:昼11時30分頃
2	10/1 (木)	午前10時から 午前11時30分頃	出発:午前9時20分頃 帰着:昼12時頃

注意事項

- ※バスをご利用される場合は必ずマスクの着用をお願い致します。
- ※バスは先着順のため定員を超えた場合は各自現地集合となります。
- ※雨天時は中央公園でウォーキング。中央公園周辺が雨天時は総合福祉センター3階講堂でストレッチ等室内でできる運動を行います。
- ※新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。ご了承下さい。

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けてのお願い

発熱や風邪症状など体調不良のある場合は、ウォーキング教室への参加を控えて頂きますようお願い致します。

バスをご利用される方

先着順になりますので、お早めに右記までお申し込み下さい。

東御市役所 健康保健課 健康増進係
(電話 0268-64-8883)