

歩き方のコツをおさえて、
いつものウォーキングを
も〜っと効果的に！



お手軽 ウォーキング in 松園地区

初心者大歓迎！
お気軽にご参加ください

～松園小鹿公園コース～

- 日時：11月7日（木）
10時00分～11時45分（受付 9時45分～）
- 集合場所：松園地区活動センター（松園2丁目18-1）
- 定員：20名



○ 持ち物など

水分補給の飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、帽子、
運動用の内履き、がんばり記録表（お持ちの方）、
MORIO-JカードもしくはMORIO Pay（お持ちの方）、
雨合羽や傘等の雨具

※動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。
※お持ちの方は、熊よけの鈴をご持参ください。
※荒天の場合は室内で軽体操を行います。

○ 内容

講師から、歩き方のコツを聞きながら、
実際にまちの中を歩きます。知った後では、
全然違う！ウォーキングを体験してみませ
んか？

○ 対象

盛岡市民
（続けて50～60分程度歩くことができる方）

申込み

10月21日（月）10時00分～ 受付開始
盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8305

