



ちょうどよい体力づくりができました。続けていきたい。

とても気持ちよく楽しかったです！

プラス10分の運動の必要性を知ることができて良かった

いつでも！どこでも！

# お手軽ウォーキング

参加者満足度100%※の教室を高松地区で開催！

これからウォーキングを始める方も、習慣にしている方にもおススメです。

※R3年度参加者アンケートより

**日時** 9月16日(金)

午前10時～11時45分 受付:9時45分～

○ コース

高松地区保健センター 発着  
高松公園や高松の池周辺を歩きます(約50～60分)

○ 持ち物

水分補給の飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、内履き、お持ちの方は、MORIO-Jカード、がんばり記録表

○ 服装

動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。マスクは必ず着用願います。雨の場合は、濡れないようにカッパなど着用し、ご参加ください。

荒天の場合は、室内で軽体操を行います。

※感染症蔓延の動向により、中止や延期となる可能性があります。

申込

9月1日(木)10時～受付開始

※先着15人

申込フォームまたは健康増進課 Tel603-8305まで申込

