



ちょうどよい体力づくりができました。  
続けていきたい。

楽しく学ぶことができた

雨天だったが楽しかった

いつでも！どこでも！

# お手軽ウォーキング

参加者満足度90%以上※の教室を高松地区で開催！※R5年度参加者アンケートより  
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すすめです。

**日時** 10月16日(水)

午前10時～11時45分 受付:9時45分～

○ 受付・集合場所

高松地区保健センター  
(上田字毛無森2-11)

○ コース

高松公園や高松の池周辺 (約50～60分)

○ 服装

動きやすい服装と履きなれた運動靴

○ 持ち物

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

荒天の場合は、  
室内で軽体操  
を行います。

申込

9月20日(金)10時～受付開始

健康増進課 Tel603-8306まで申込

※先着20人