

山田校区
ふれあい
協議会

ふれあいだより

臨時号

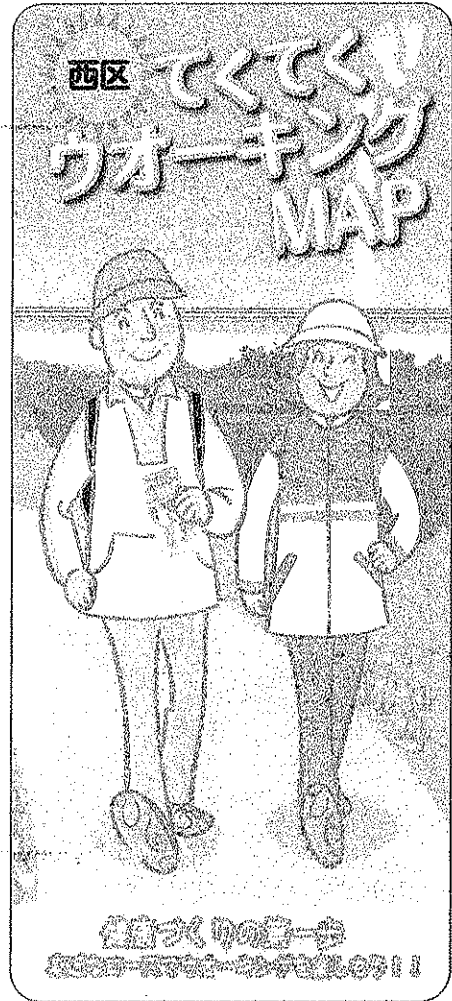
ウオーキングを
しませんか。
西区では「て
くてくウオーキ
ングマップ」を
つくり、各家
庭にお配りしま
した。
ウオーキング
は手軽に始めら

ご一緒にウオーキングしませんか

朝の涼風を吸い込み

さあ皆さん！
ウオーキングを
しませんか。
西区では「て
くてくウオーキ
ングマップ」を
つくり、各家
庭にお配りしま
した。
ウオーキング
は手軽に始めら
れる運動として
人気があります
が、さて始めよ
うとしても、まっ
かけがなく躊躇
している人も多
いのではないで
しょうか。
「マップ」は
身近なコースを
紹介しています。
その一例が
「山田善久ふれ
あいロード」で
す。とっておき
の散歩道ですが、
散歩でなく運動
*カロリーは220
*カロリーです。
ですので、カロ
リメタボの心配

十月九日土曜八時半スタート

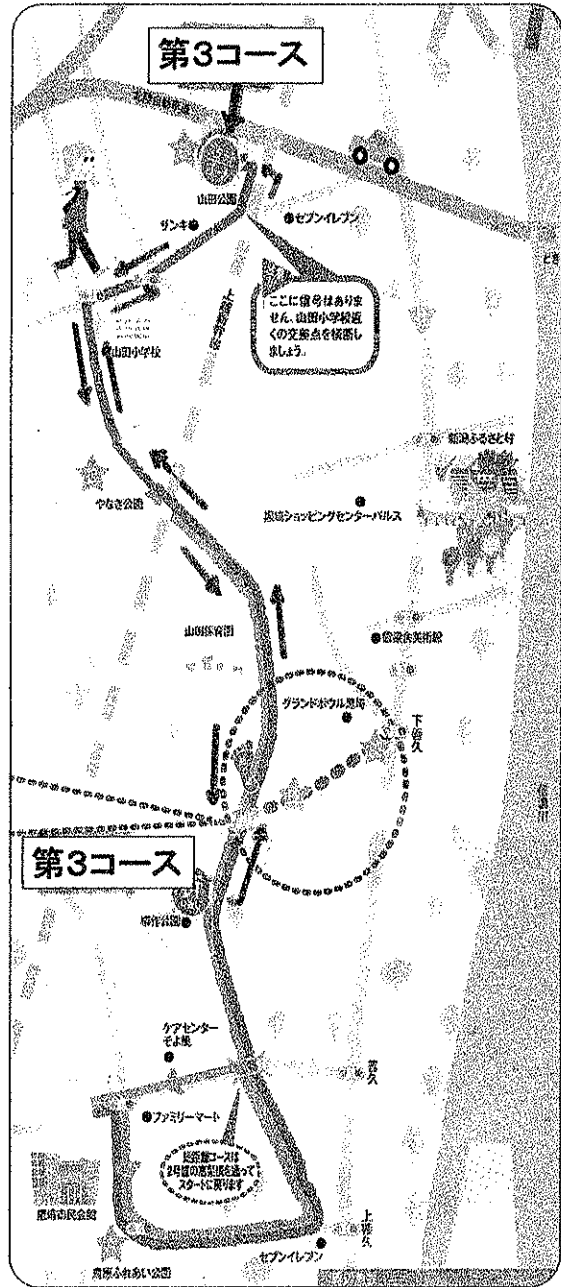
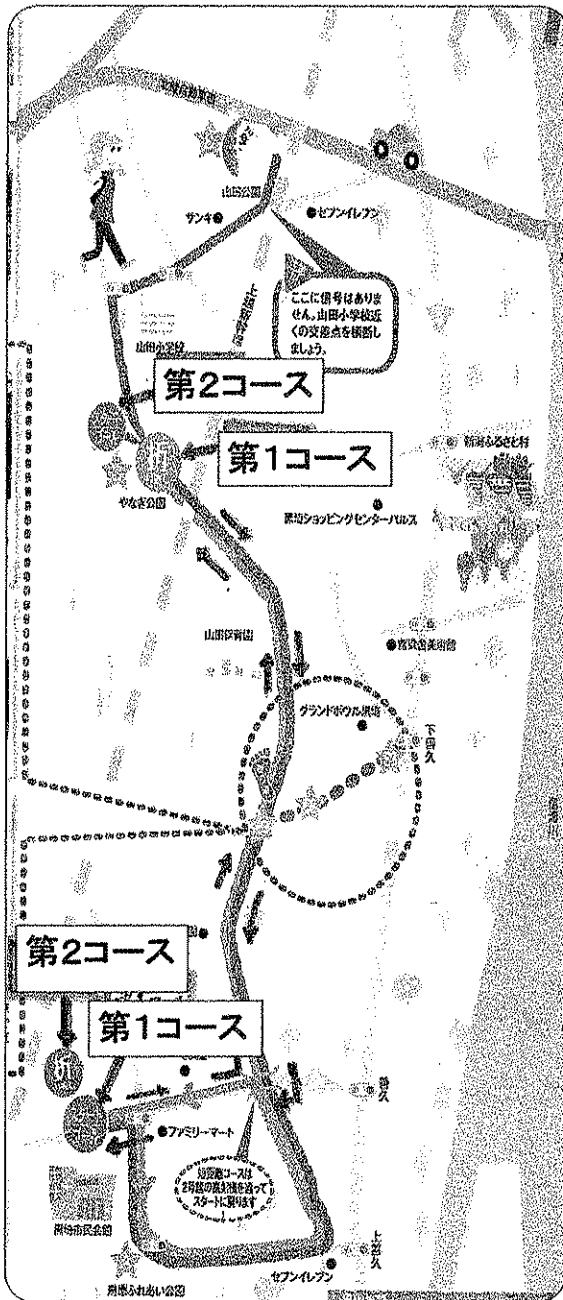


申し込みは15日までに

お名前	住所	生年月日

な方も、ますま
す健康増進を期
する人も、進ん
でご参加くださ
い。参加賞も用
意しております。
申し込みは組
（班）長さんを
通して自治会長
をお願いいたし
ます。
その際、傷害
保険に全員加入
するため、必ず
生年月日の記入
をお願いいたし
ます。
なお、参加コー
スは裏面を参照
しご自由にお選
びください。
小雨決行です。

てくてくウォーキングのコース



第1コース (4.1km 50分)
第2コース (第1の逆)
第3コース (4km 50分)

スタート・ゴール地点	折り返し地点
黒崎市民会館前	やなぎ公園
やなぎ公園	黒崎市民会館前
山田公園	柳作公園 (かぼちゃ)