

岩室の歴史をめぐる  
ツアーガイドつき

ノルディック・ウォークで行く  
岩室散策  
～春の訪れ・丸小山公園～

開催日時

令和6年4月18日（木）9：30～11：30

※9：00～受付開始 〈小雨決行〉

判断に迷われた場合は下記にお問い合わせください。

集合場所

岩室温泉 丸小山公園  
（西蒲区岩室温泉1661番地1）

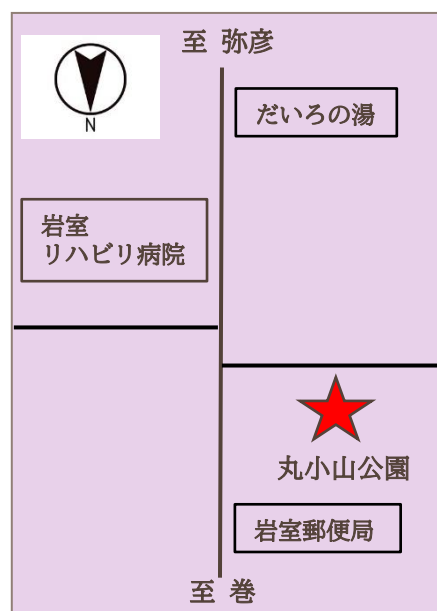
参加費

500円 + ガイド料500円

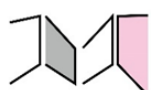
※ポールレンタルには別途300円が必要です。

定員

20名（要予約）※3月21日（木）より受付開始



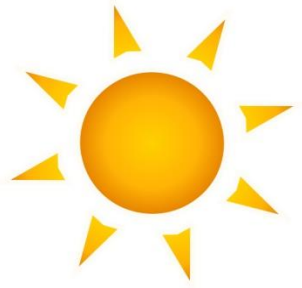
< ご予約・お問い合わせはこちらまで >



社会福祉法人まき福祉会  
地域支援課 星野・木村（白寿荘東内）  
MAKI  
FUKUSHIKAI TEL：0256-72-5531

# ハッピー・ヘルティック・ウォーク

～安全で楽しい健康づくりの為に～



紫外線から目を守るにはサングラスがおすすめ。

帽子は必ず必要。  
風がふいても飛ばされないようなタイプが良い。

上着は、汗をかいても、脱ぎ着しやすい重ね着が良い。  
汗をかくので、乾きやすい材質がベスト。

両手が自由になるように、リュックサックやウエストポーチが良い。  
肩かけの靴は、良い姿勢が保てません。

ズボンには伸縮性のある素材やタイツが動きやすい。

靴はウォーキングシューズがベスト。  
本人の足に合ったインソール（靴の中敷き）もおススメ。

水分補給の飲み物や、汗ふきタオルも必需品です!!

※ 休憩を入れて2時間、3キロ程度を歩ける方が対象です。

みなさまのご参加お待ちしております