

岩室の歴史をめぐる
ツアーガイドつき

ポルディック・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）

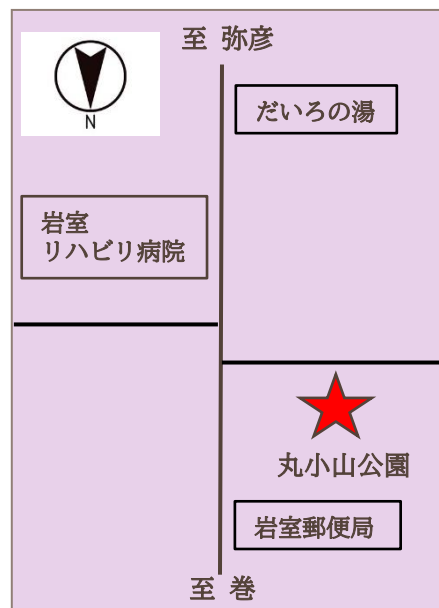
参加費

500円 + ガイド料500円

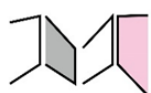
※ポールレンタルには別途300円が必要です。

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

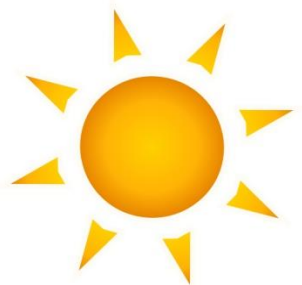
地域支援課 星野・木村（白寿荘東内）

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ススメ。

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
す