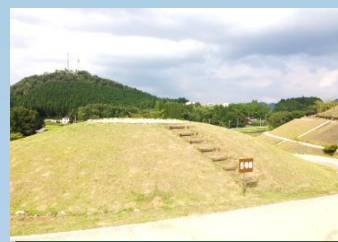


京都丹波

健康ウォーキング・体操フェスタ 参加者募集!!

京都丹波健康ウォーキング

- 日時 11月16日(木) 9:30~12:00
(集合 京丹波味夢の里 交流広場 9:30)
- 場所 京丹波町曾根周辺
- 内容 **「味夢の里から巡る京丹波の史跡・健康ウォーキング」約6km**
講師 明治国際医療大学 准教授 池本 敬博 氏
古墳ガイド 湊 友三郎 氏
- 定員 50名
- 締切 11月2日(木)
- 持ち物 飲み物、タオル、歩きやすい靴、服装でご参加ください。
小雨決行ですので、天候の状態によっては雨具を持参してください。
- その他 現在健康で一人で元気に6km以上歩ける方が対象です。



京都丹波体操フェスタ

- 日時 12月5日(火) 午後1時30分~4時
- 場所 京都府立口丹波勤労者福祉会館 体育館
- 内容 **オープニング みんなでいっしょに! 「森の京都体操」**

講義「若いときからはじめよう! ロコモ予防」

実技「元気アップ体操」

講師 京都学園大学 教授 吉中 康子 氏
元気アップAGEプロジェクト 理事長 横山 慶一 氏

実技・活動紹介「なんたん元気づくり体操」

協力 なんたん元気づくり体操普及リーダー

- 定員 50名
- 締切 11月22日(水)
- 持ち物 飲み物、タオル、室内用シューズ、動きやすい服装
- その他 現在健康で軽い運動が可能な方が対象です。



©京都府 まゆまる 2961006

<申込み・問合せ先>

京都府南丹保健所 保健室 (きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会)

TEL: 0771-62-4753 FAX: 0771-63-0609





〈第1回〉 会場周辺地図



集合：京丹波プラザ
交流広場



京丹波味夢の里

お申込・ お問い合わせ先	きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 運動普及啓発部会 <事務局：京都府南丹保健所 保健室 健康支援担当> TEL：0771-62-4753 FAX：0771-63-0609
-----------------	---



申込票 FAX：0771-63-0609 南丹保健所保健室

申込講座	氏名	住所	電話番号
第1回・第2回		〒	
第1回・第2回		〒	
第1回・第2回		〒	