

11月4日(水)
9:30~正午ごろ

集合場所
西京区役所東庁舎5階
(9:15~受付開始)

 雨天時は室内で体操等をします。

★グループをお選びください

①スタスタグループ

(約5km)

…歩行速度標準、しっかり歩きたい方におすすめ

②ゆっくりグループ

(約5km)

…景色を見ながらゆっくり歩きたい方におすすめ

③短めグループ (約2km)

…足腰に不安のある方、体力に自信のない方におすすめ

必ずグループを
お伝えください。

お申込
お問合せ

※9月24日(木)~受付開始

西京区役所健康長寿推進課
075-381-7643

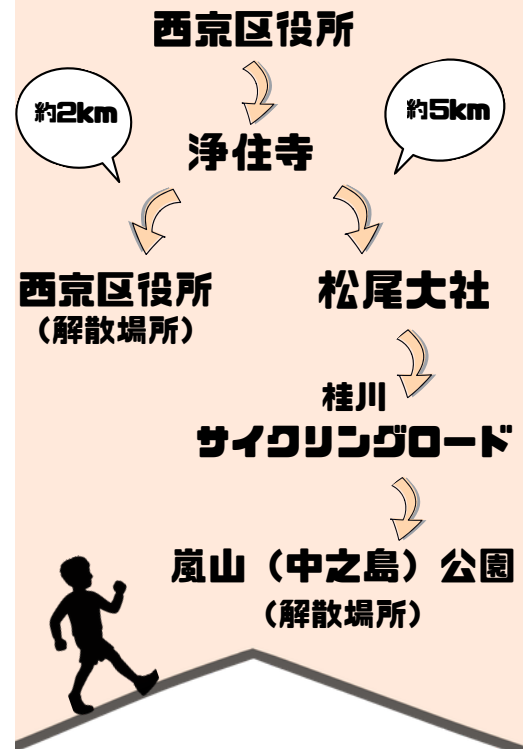
受付時間：午前9時~午後5時（土日祝休み）



参加費
無料
先着50名



松尾・嵐山コース



講師

健康運動指導士
山本 孝 氏

対象者

医師から運動制限をされていない
西京区民

持ち物

飲み物、タオル、
動きやすい服装、歩き慣れた靴