

市民ウォーキングのお知らせ

1日30分以上の運動を週2回以上で生活習慣病予防!

月	日(曜日)	コース	集合場所	コース概要
4	6日(土)	飯盛	飯盛支所 最寄りバス停:三本松	月の丘公園(温泉)を経て 天井絵のある熊野神社を目指す
	20日(土)	長田	長田いこいの広場 最寄りバス停:中学校前(長田)	長田川に沿い、田園風景を楽しみながら 歩く(ゆるやかな坂道)
5	4日(土)	西諫早	西諫早第2公園 最寄り駅:西諫早駅 バス停:地区センター前	北バイパスから堀の内公園を下って、 真崎川、東大川と川沿いを歩く
	11日(土)	高来	高来支所 最寄り駅:湯江駅 バス停:湯江駅前	和銅寺・医王寺など湯江地区の史跡を 訪ね、田園風景を楽しみながら 諫早街道を歩く
	25日(土)	中央	健康福祉センター 最寄りバス停:上山小学校前	眼下に運動公園をのぞむ森林豊かな 市民憩いの山を歩く

- * 集合時間: 午前9時 終了予定時間: 午前11時30分 コース(5~6km)
- * 雨天時は中止となります。 <コースは一部変更することがあります>
- * 水筒・タオル を持参してください。
- * 市報等にも掲載しますのでご確認ください。
- * 保険の加入はしておりませんので、健康管理はご自身でお願い致します。
- * ペットの同伴はご遠慮下さい。

諫早市運動普及推進員は、運動を通じた健康づくりのボランティアをしています。

健康づくりのために週2日以上運動する人を増やすための活動を行っています。



健康いさはや21応援隊マスコットキャラクター e・萨拉奥くん

※健康いさはや21とは、諫早市の健康増進計画です。

<問い合わせ先>

諫早市運動普及推進員協議会事務局
諫早市健康推進課 22-1500