



いろいろな年代の方との交流

開催!

健康づくりとして、一緒にウォーキングをしましょう♪



つなぐん・つくるん☆てくてくウォーク



歩きながら涌谷のいいところ再発見!



参加特典



★ わくやキッチンさんが作る
食事付き (豚汁とおにぎり 2個)

★ 景品あり (クールタオル)

★ 飲み物付き (スポーツ飲料水)

開催日 **9月29日(日)** ※小雨決行

集合場所：ゆうらいふれんどパーク

涌谷オリジナル体操『涌谷わくわく体操』をしてから出発します☆

時間：10時30分から13時 (受付10時から)

対象者：町内在住の方 (小学生以下は保護者の方と一緒に参加下さい)

参加費：300円 (小学6年生以下無料) ※活動保険代金込み

定員：30名 (事前申込、先着順)

※コース詳細は当日お伝えします。

コース：ゆうらいふから涌谷駅周辺を往復します☆ (往復4キロ)

持ち物など：動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物、雨具 (天候により)

※ウォーキング後、休憩スペースをゆうらいふ玄関脇に準備しています。

同会場に、レクリエーション体験コーナーもありますのでお試し下さい。



おやくそく

①のんびり焦らず！

⇒周りの景色や参加者同士のおしゃべりを楽しみましょう。

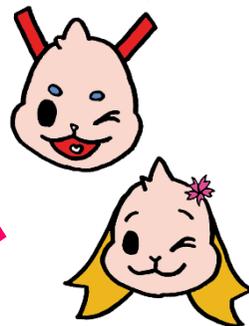
②水分補給はこまめに！

⇒水分を携帯しましょう。

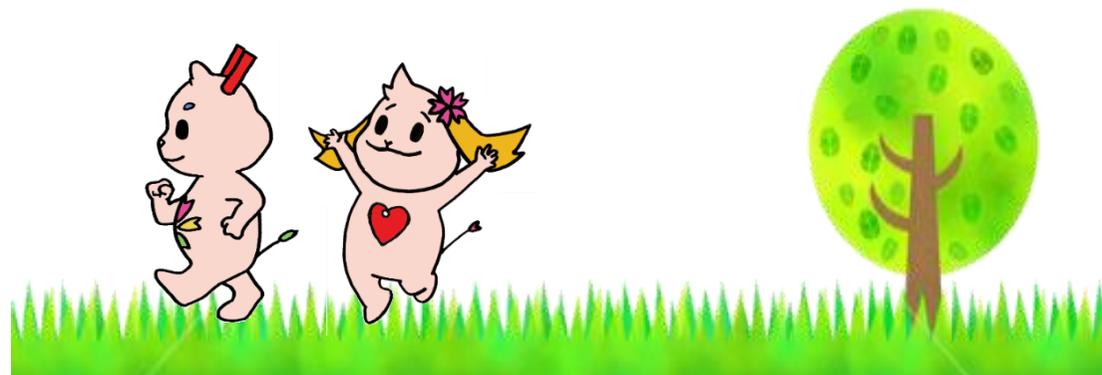
③無理はしない！

⇒気分が悪くなった場合は無理せず、すぐに中断しましょう。

交通ルールや歩行マナーを守り、楽しく歩きましょう！



つなぐん・つくるん てくてくウォーク 参加者のしおり



つなぐん・つくるん☆てくてくウォーク

ウォーキングマップ

