

歩けば、寝たきり防止！脳イキイキ！

そうかい、そんなら

歩こうかい。



川崎地区歩こう会のお知らせ

- ・開催日：6月30日土曜日 ＊雨天中止（延期なし）
- ・集合時間：8時45分（準備運動後9時出発）～11時30分
- ・集合場所：川崎地区公民館駐車場
- ・参加資格：健康な人は誰でも（お子様は必ず保護者同伴で）
- ・持ち物：水分補給できるもの、帽子、タオル
- ・申し込み：各区健康づくり推進員までお申込みください。

■雨天中止の場合

- ・前日雨が降っていても、天気予報が当日晴れとなっている場合は、当日午前6時の空模様を見て判断します。

決定後、参加申込者に健康づくり推進員から連絡いたします。

■参加者にペットボトルのお茶を用意しています。（参加賞も！）

■当日駐車スペースが少ないので、徒歩か相乗りでお越しください。

アッと驚く、
歩きの健康効果は裏面読むべし～。



毎年恒例の「初夏の歩こう会」。 爽やかな海風と風景の中、 スッキリ汗をかきませんか？

By 川崎地区健康づくり推進協議会
共催 日出町健康増進課





●歩こう会コース
川崎地区公民館→ヤクルト日出店→城下海岸遊歩道→川崎地区公民館
(別府湾を望む城下海岸沿いの約 7.5km)
* 当日の気温を勘案して距離を短くする場合があります。

●歩く とこんな健康効果が「タダ」で手に入る…。

- ・ 下半身強化で転倒防止、寝たきり防止。血流促進で脳イキイキ。



- ・ 体温があがって免疫強化、冷え防止。便秘の解消、ダイエット。

