

# 歩こう会

## 参加者募集

歩こう会の目的は、歩くことの楽しさや、爽快感を体験し歩くことを通して健康維持、増進、さらに仲間づくりを図ることにより健康寿命を延ばすことを目的とする。周りの景色を見て、季節を感じながら歩いてみませんか。

月 日 ・ 令和2年12月14日（月）

時 間 ・ 午前9時30分～12時00分

集合場所・ アネッサボランティアルーム

- ・ 軽い体操をしてから歩きます。
- ・ コース＝、アネッサ→勾当橋→アネックス・ゴルフ→霊光寺→ゴール
- ・ 参加方法・ 直接アネッサボランティアルームへ、お集まりください。
- ・ 雨天の場合は中止 （新型コロナウイルス感染症が落ち着く迄）とします。

アネッサ 電話 62－8601

姉崎小学校区小域福祉ネットワーク