



# 秋を楽しむ 2020 フォレスト・ウォーキング

美しい秋の森を歩いて健康づくりをしましょう！

参加無料  
当日受付



日時：令和2年 11月 29日

10:00～12:00 ※雨天中止

場所：岩倉自然公園水辺の森

水辺の森にぎわい広場（芝生広場）にて9:40より受付開始

## みんなでぐんまの風体操

ゲスト

星野直子さん（玉村音楽愛好会）



「ぐんまの風体操」は、役場健康福祉課が考案したゆっくりのリズムに合わせて簡単な動作の体操です。歌は群馬県内市町村の魅力が歌詞にした楽しいものです。作曲は玉村町在住のシンガーソングライター星野直子さんです。

ウォーキング前のストレッチ体操にみなさんと一緒にやりましょう。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止にする場合があります。

主催  
岩倉自然公園水辺の森を愛する会

※ 持参するもの：飲み物、タオル等

※ 運動しやすい服装と靴で

協力  
健康福祉課（体操）  
星野直子さん（うた）

問合せ先  
玉村町住民活動サポートセンター  
〒370-1132  
玉村町下新田 208 番地 4  
TEL/FAX 0270-65-7155  
E-mail pal@kyoudou-tamamura.org

