



秋を楽しむ

2022

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！

参加無料
当日受付



日時：令和4年**11月27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）9：40より受付開始

あおぞらストレッチング

齊藤道子さん（健康福祉課／理学療法士）
玉村町健康サポーターのみなさん



あおぞらストレッチングは、健康福祉課考案の運動で、童謡「ふるさと」を歌いながら、タオルを使って背伸び、開脚、屈伸などゆっくりと体の筋肉をほぐします。

あおぞらの下、ウォーキング前のストレッチ体操で楽しくけがのないよう体を目覚めさせましょう。

※タオルを必ずご持参ください。

※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。

※ 持参するもの：飲み物、タオル等

※ 運動しやすい服装と靴で

主催
岩倉自然公園水辺の森を愛する会

協力
健康福祉課（体操）
都市建設課

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

