回覧

内谷五丁目自治会会員各位

令和７年　６月　吉日
内谷五丁目自治会
会長　　菅野　一
婦人部長　宮岡　裕子

“みんなで 楽しく 歩こうかい”　開催のお知らせ

～～　ウォーキングで、運動不足や筋力低下をくい止めましょう！！　～～

木々の緑が色濃くなる時期となりました。皆様には日頃から自治会運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。人とのふれあいや外出の機会が減り、身体や認知機能が衰える「フレイル」（虚弱）の増加が指摘されてきています。ウォーキングで健康な体力をつけましょう。
“歩こうかい”を下記の通り実施いたします。最近あまり歩いていない！　歩きたいけど長く歩く自信がない！　一人で歩くのはちょっと不安！　そのような方は是非ご参加ください。
暑さに負けないように、楽しく、ゆっくり歩いて、いい汗かいて、健康アップ。個人のレベルに合わせますので、ご心配はいりません。
老若男女問いません。お友達お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

記

開催日時：第６１回　令和７年　７月 27 日（日）　9:00 ～ 12:00
　　第６２回　令和７年　８月 24 日（日）　9:00 ～ 12:00
　　第６３回　令和７年　９月 28 日（日）　9:00 ～ 12:00

集合場所：内谷五丁目集会場　　受付：　8:30　～

行　　程：各回とも当日の天候によりコースを決めます。
　　内谷五丁目集会場　→　＜当日のコースをお楽しみに＞　→　内谷五丁目集会場　解散
　　（途中、数か所休憩）　（全行程約７～8km 位、　但し、個人のレベルに合わせます）

持 ち 物：飲料水、タオル、帽子、手袋、小銭、
　　両手があくようなウエストポーチ・リュック、またはポシェットなど。

参加申し込み・問合せ先：内谷五丁目　婦人部長(副会長)　宮岡まで（歩き方インストラクター）

TEL：自宅；048-837-5035　　携帯；090-6560-1788
又は菅野自治会長、副会長へお申し込みください。

＊ マスクの着用は個人の判断にお任せします。
＊ 雨天（小雨）決行します。
　⇒薄手のカッパ等ご持参ください（45L 位のポリ袋でも OK）。傘は危険です。
＊ 歩きやすい靴、服装でご参加ください。
＊ 朝食をしっかり摂ってご参加ください。
＊ 杖、ポール等をご使用の方もご参加お待ちしています。　＜当日参加でも大丈夫です＞

以上