

いまいまウォーキング

●我が町の地元再発見を求めて 路地巡り健康ウォーキングです
誰でも気軽に参加できますよ！（40～60分位）

- **申し込みは不要 参加費 無料**
- **歩きやすい服装 はきなれた靴と水分とタオル**
- **ウォーキング前の血圧測定、準備運動**
ウォーキング後には、クールダウンも実施
- **雨天時は集会所室内にてエクササイズを実施**



松見地区2024年度予定表

集合場所：松見集会所		開始時刻：13時	
4月	11日（木）	10月	10日（木）予定
5月	9日（木）	11月	14日（木）
6月	13日（木）	12月	12日（木）
7月	11日（木）	1月	9日（木）
8月	お休み	2月	13日（木）
9月	12日（木）	3月	13日（木）予定

主催：松見地区保健活動推進員会

後援：松見連合町内会・松見地区社協・松見集会所