

健康増進・体力向上・無理なく歩いてフレイル防止に・・・

楽しいウォーキング仲間が待っています（ポール持参も可）

北総さんぽウォーク

- ◆開催日 6月25日（土）・・・（原則として、毎月第4土曜日）
（次回開催予定）7月23日（土） ※8月は休み
 - ◆開催場所 北柏ふるさと公園（JR常磐線各駅停車 北柏駅南口徒歩13分）
開催場所は毎回、同じになりますので安心して参加できます。
 - ◆開催時間 9時30分～12時00分頃（昼食不要）（受付開始9時～）
 - ◆雨天中止 午前7時の天気予報で雨予報の場合は中止
 - ◆参加費 北総歩会員：100円 その他一般：300円（予約不要）
 - ◆内容
 - ・ウォーキングのいろいろを学ぶ（初めての方、大歓迎）
 - ・ウォーク 3～5km位（手賀沼遊歩道、大堀川遊歩道など）
 - ・団体歩行 役員と一緒に歩きます。 ↓（開催場所の案内図）
 - ・保険加入（JWA 傷害福祉制度）
- ※ I V V ・完歩証は有りません。



柏市市民公益活動団体・我孫子市生涯学習団体

北総歩こう会



問い合わせ先 090-8725-1355 竹淵