

健康増進・体力向上・無理なく歩いてフレイル防止に・・・参加者募集中

かしわフレイル予防ポイント付与対象事業 (ポール持参も可)

# 北総さんぽウォーク

◆開催日 2023年スケジュール (原則として、毎月第4土曜日)

1/14(土)	2/25(土)	3/25(土)	4/22(土)	5/27(土)	6/24(土)
7/22(土)	8/休み	9/23(土)	10/28(土)	11/25(土)	12/23(土)

◆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10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20分～12時00分頃 (受付開始9時～) ※昼食不要

◆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

