

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

(ポール持参も可)

# 北総さんぽウォーク

◆開催日 2024年スケジュール (注) 毎月の日程を確認してください

1/13(土)	2/24(土)	3/16(土)	4/20(土)	5/19(日)	6/15(土)
7/27(土)	8/休み	9/28(土)	10/19(土)	11/16(土)	12/14(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)

◆開催時間 9 時 20 分～12 時 00 分頃 (受付開始 9 時～) ※昼食不要

※事前申し込みは不要です。当日、直接開催場所にお出で下さい。

◆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 3～5 km 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)

・JWA 傷害福祉制度加入

※ 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

(2023.12.02 更新)

