

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 9月17日（土）・・・（原則として、毎月第4土曜日）  
（次回以降予定）10/22（土）・11/26（土）、12/24（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20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 竹瀨