

楽しく歩いて健康になろう！

# はつらつウォーク



1回目

## 宮前コース

令和3年10月19日(火)

集合場所：久世バスランド土広場

受付：10時前まで  
事前の申込みはありませんので  
会場に来てください

開始：午前9時

距離：約2.5km

内容：1時間程度のウォーキング

※「わたしの健康づくりチャレンジ30日！」  
実施期間中イベントです。

終了しました

2回目

## あたご山コース

令和3年11月21日(日)

集合場所：久世公民館

受付：10時まで  
事前の申込みはありませんので  
会場に来てください

開始：午前10時

距離：約3.7km

内容：1時間程度のウォーキング

- \* 雨天の場合は中止します。(告知放送でお知らせします)
- \* 参加費無料です。
- \* 持ち物…飲みもの、汗ふきタオル、帽子、またポールなど各自必要なもの
- \* 歩きやすい靴、服装でご参加ください。
- \* 生活習慣病等治療中の方は、主治医にご相談の上、参加してください。

### ～新型コロナウイルス感染予防に関するお願い～

はつらつウォークに参加時にお願いしたいこと

- ① 自宅で体温を測ってからお越し下さい  
(当日37.5度以上ある場合や体調不良の場合は参加をやめましょう)
- ② マスクを着用しましょう  
(歩くときや間隔がとれる場合にはマスクを外すときもあります)
- ③ 受付時に連絡先等の確認をさせていただきます
- ④ 十分な間隔を空けて歩きましょう
- ⑤ 帰宅したらうがい・手洗いを行いましょう



問い合わせ先：真庭市役所 健康推進課(小谷よ・小谷か)

☎ 0867-42-1050

主催：はつらつ久世21実行委員会