

ウォーキング教室のお知らせ

佐渡市では生涯にわたる健康づくりのため、ウォーキングを積極的に推奨していきます。今回は健康推進員さんと一緒に歩きます！健康的に楽しく歩きませんか！歩き方のコツも教えます！

◆期 日：令和 8 年 1 0 月 1 8 日（日）

◆時 間：9 時 0 0 分～1 1 時 0 0 分
※8 時 4 5 分～受付開始

◆集合場所：外山集会所

◆コース：外山ダム周回コース（約 5 k m）

◆対 象：小学生～一般
※小学生が参加する場合、保護者が同行してください。

◆講 師：赤泊地区スポーツ推進委員

◆持ち物等：水分補給用ドリンク、帽子、タオル、動きやすい服装と靴

◆その他：雨天、荒天等の場合は中止となります（中止の際は午前 7:30 までに参加者に連絡いたします）



《参加申込》窓口・お電話でお申込みください。

申 込 1 0 月 9 日（金）まで
定 員 先着順 2 0 名程度
参加料 無 料

主催：佐渡市教育委員会社会教育課 南教育事務所赤泊地区教育係

【お申し込み・お問合せ先】佐渡市教育委員会社会教育課 南教育事務所赤泊地区教育係

□ 赤泊地区公民館【赤泊総合文化会館内】

□ TEL：87-3141 FAX：87-3110