

高島町のさわやかな
自然の中で、皆さん一緒に
健康ウォークしましょう！

第6回 たかはた健康・あおぞらウォーク



平成26年5月17日(土曜日) 9:30~12:00

＜健康チェックコーナーもあります！8:45~9:20まで＞

集合場所:高島町ウォーキングセンター(道の駅たかはた)
終了後に豚汁をご用意しています！

親子コースの途中には
チェックポイントもあるよ！
ゴールした後はお子様に
プレゼントがあります！

① ウォーキングセンター
コース(6.5km)

② ノルディックウォーク
コース(6.5km)
※先着30人・中学生以上

③ 親子コース
(5.2km)

- ・参加費:大人200円 中学生以下100円
- ・持ち物:おにぎり・水筒・おわん・はし・敷物・タオル・帽子
- ・雨天の場合は中止です。当日8:30に決定しますのでウォーキングセンターへお問い合わせください。
- ・健康チェックコーナーの内容は…〈血圧・骨密度・血管年齢・体重ほか〉



ノルディックウォークについて

2本のポール(ストック)を使って歩行運動するのが
ノルディックウォーキング。

通常のウォーキングよりも上半身を使うため全身
運動に効果的です。(先着30人)



たかつき・はたつきもやってくるよ！

高島町公式マスコットキャラクターの たかつき ・
はたつきも応援にやってきます！
みんなで健康ウォーク楽しもう！

=電話にてお申し込みください=

しめきり:5月13日(火曜日)

お申し込みの際は、次のことをお伝えください。

- ①参加コース ②お名前 ③年齢
④住所 ⑤連絡先電話番号

げんき館 52-5045
ウォーキングセンター 52-5433

主催/高島町・高島町体育協会・高島町観光協会・高島町スポーツ推進委員協議会
高島町健康運動サポーター「げんきかい」・高島町健康推進委員会
協賛/よねおりかんこうセンター