

第1回 市民健康づくりウォーク

「三世代ファミリーウォーク」

高松市スポーツ協会の発足を記念し、高齢者のための健康保持・増進や、子供たちの郷土学習のためのきっかけづくりを目的に、平成の最後を飾る健康づくり行事を開催します。

紫雲山、峰山の緑陰を歩く「グリーンシャワーウォーク」で癒されてみませんか。一人でも多くの方々の参加をお待ちしております。



- 主催 公益財団法人高松市スポーツ協会 健康・体力づくり専門部
- 協力団体 高松里山ボランティアガイド組合
- 後援 四国新聞社、RNC西日本放送
- 協賛 大塚製薬
- 開催日 平成31年4月29日（月・昭和の日）
- 時間 午前9時 栗林公園北門 集合（雨天決行）
- コース Aコース 紫雲山～猫塚～石清尾山（約6km）
Bコース 紫雲山～猫塚（約5km）
Cコース 紫雲山（約3km）
- 対象者 里山歩きに興味のある方
（初心者・高齢者歓迎）
- 定員 各コース50人（先着順）
- 参加費 500円（小学生以下300円）
- 指導者 高松里山ボランティアガイド組合
- 講師 林 巍（日本山岳会永年会員）
- 申込み 平成31年4月28日（日）までに電話で、高松市総合体育館へ。（FAX・メール可）
（当日申し込みも可）
- 準備物 リュックサック、帽子、手袋（軍手）、タオル、水分補給できるもの、行動食（携行食）、
雨具、底のしっかりとした靴
- 問合せ先 高松市総合体育館（高松市福岡町四丁目36番1号）
Tel087-822-0211 Fax087-822-0120 Email: info@taka-spo.or.jp

