

——《中里北部保健活動推進委員会からのお知らせ》——

1月18日(日) 雨天☂の場合は1月25日(日)

☁ 近場で 健康ウォーキング ☁

～三輪の横穴古墳群から岡上宮農団地を抜けて、奈良町へ～
《約7kmのコース》

【集 合】 9:45 鴨志田公園トイレ  前

鴨志田公園～寺家ふるさとの森～妙福寺前～西谷戸横穴墓群～三輪中央公園(トイレ休憩)
～三輪南遺跡群～岡上神社～岡上宮農団地～奈良地区センター(解散)

【解 散】 12:00予定 奈良地区センター

【対 象】 小学生  (保護者同伴)以上の中里北部地区の皆さま

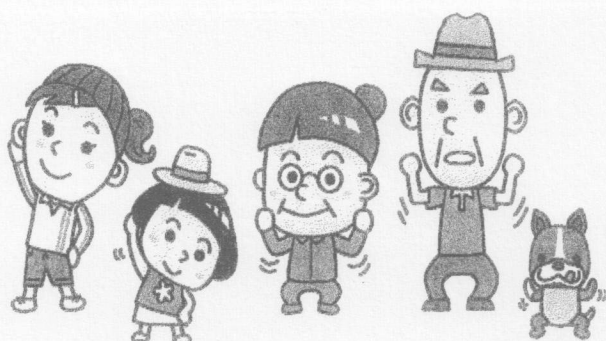
○予約の必要はありません。直接、参加してください。

○細い山道の上下が多いので、滑り難いスニーカーなどの履物で、持ち物はリュックが良好です。復路に「奈良地区センター」から、バス利用の方は、運賃の用意を。

○参加は無料です。全員保険に加入しますので、当日受付時に氏名・住所・電話番号を記入していただきます。

○ご自宅で体温を測っていただき37.5℃以上の場合は、参加を見合わせてください。
マスクを持参してください。

○お問い合わせは、前田  961-4099、高田  532-6081まで。



令和7年度 主催 中里北部地区 保健活動推進員会

人生100年時代!!コツコツ貯筋で健康寿命を延ばしましょう!!

★体が硬い人  こんな方におすすめ

★運動は大事だと思うけど
★何をしたら良いか分からない!

男の初めてのピラティス

講師 竹内奈津子 氏

公益財団法人 健康体力づくり事業財団
健康実践指導員

ピラティスとは……

リハビリから生まれたトレーニングです。
インナーマッスルを鍛え、正しい姿勢を
維持することで生活の質が上がります。



【開催日時】

毎月第1・3水曜日 17:30～18:30

【場所】 鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】 成人男性

【参加費】 3,200円 (8回分)

【申込み】 随時募集中! 体験歓迎!

電話で事前予約制

【持ち物】 あればヨガマット(お持ちでない方、応相談)
タオル、飲み物、上履き、運動できる服装

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



申し込み先 TEL 962-4018 森川 または 961-4099 前田