



ええとこ発見！ウォーキング



吉備の中山史跡コース 約2km

新緑の中を歩き、気持ちよい汗をかきましょう！

ノルディックウォーキングもできます。

● 日時：**5月15日(木) 10時～12時**

【受付】9時30分～ ノルディックウォークの方は9時30分に集合してください。

● 集合：**東花尻公民館**（東花尻440）雨天時は室内で体操等を行います。

駐車場は10台まで。なるべく、自転車か徒歩でお越しください。

● 対象：吉備中学校区にお住まいの方

● 講師：運動指導員 片山 敦子 先生

ノルディックウォーク指導 ダイヤ工業株式会社社員

● コース：東花尻公民館→ 題目石→ 天神社→ 花尻八幡宮→ 尾上車山古墳
→ 境目石・境目川→ 妙傳寺

● 定員：40人（先着順）

● 受講料：無料（ノルディックポールを借りる方は、当日300円を集合します。）

● 持ち物：飲み物、帽子など各自必要なもの

● 申込み：4/18(金)～5/9(金)

窓口・電話にてお申し込みください。

OKAYAMA

ハレ活プロジェクト

ポイント対象講座です！



お申込み・お問合せ 岡山市立吉備公民館

岡山市北区庭瀬 416 TEL086 (293) 2170

吉備・陵南いきいき21推進委員会

吉備中学校区（吉備・陵南両小学校区）の愛育委員会・栄養改善協議会・運動普及委員・陵南学区安全安心ネットワーク・中国学園人間栄養学科・北区中央地域包括支援センター・北区中央保健センター・吉備公民館などの団体が協力して、「健康で明るく元気にふれ愛を！」を活動テーマとして、子どもから高齢者まですべての世代を対象に、健康と明るく元気な地域活動を目指して活動しています。

5月15日 ええとこ発見！ウォーキング申込書

月 日 NO. _____

氏名	年代（ ）代		
住所	北区		
電話	— —		
ポールレンタル	いる	いない	持参する

ご記入いただいた個人情報は、この講座以外には使用しません

