

健康増進・  
体力づくりに!

令和6(2024)年度 岡山市立操南公民館主催講座

仲間づくりと  
地域見て歩き!



# 操南健康 ウォーキング



回	日程(原則第1金)	集合・解散場所	行き先・歩行コース	距離
①	4月5日(金) 9:30~12:00	山陽マルナカ 平井店	中区福祉事務所 ★岡山ガス付近の桜の花を見物	6.6km
②	5月10日(金) 9:30~12:00	ふれあいセンター	新岡山港	4.8km
③	6月7日(金) 9:30~12:00	護国神社	操山「旗振り台周遊」	3.0km
7月、8月、9月はお休みです				
④	10月4日(金) 9:30~12:00	ふれあいセンター	岡東浄化センター(コスモス見学)	6.0km
⑤	11月1日(金) 9:30~12:00	グリーンシャワーの森 駐車場	龍ノ口山 駐車場南登り口 →南展望台→ふれあい広場	4.5km
⑥	12月6日(金) 9:30~12:00	ハローズ円山店	操山「ゴロゴロ大師周遊」	4.0km
⑦	1月10日(金) 9:30~12:00	操南公民館 ※操南小へ駐車	沖田神社	4.0km
⑧	2月7日(金) 9:30~12:00	護国神社	操山「里山センター往復」	3.0km
⑨	3月14日(金) 9:30~13:00	ハッピータウン 岡南店	阿部池周遊 ★河津桜のお花見	6.0km

## 用意するもの

運動のできる服装/はき慣れた運動靴/タオル/  
飲み物/帽子など

参加無料

## 留意事項

- \* 当日8時の時点で雨天の場合、中止します。  
判断が難しい時は操南公民館にお問合せください。
- \* 保険はかけていません。安全には各自でご配慮ください。

《裏面もご覧ください》



## 申込・お問合せ

### 岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4 電話276-7898

申込方法 電話か窓口 *\*毎回、出欠確認時に次回の参加希望を確認します！*

開館時間 月曜日～土曜日 9:30～21:00（日曜日は17:00）

休館日 水曜日・祝日（水曜日が祝日の場合は翌木曜日も休館）

