

健康増進・
体力づくりに!

令和7(2025)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4日(金) 9:30~12:00	山陽マルナカ 平井店	内宮(南区浜野一丁目)	6.0Km
②	5月2日(金) 9:30~12:00	護国神社	操山「里山センター~旗振台」周遊	4.2km
★	6月6日(金) 10:00~12:00	操南公民館	令和8年度からクラブ講座化に向けて協議 *7月以降の協議日程も決めましょう	
③	1月9日(金) 9:30~12:00	操南公民館 ※操南小へ駐車	沖田神社 *終了後次年度からの活動について	4.0km
④	2月6日(金) 9:30~12:00	ハローズ円山店	操山「金蔵山古墳~不動明王」周遊	4.0Km

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
※山歩きの場合は、杖やストックをご用意ください。

留意事項

- *当日8時の時点で雨天のまたは、活動時間中に降雨が予想される場合は中止します。
判断が難しい時は操南公民館にお問合せください。
- *保険は各自でご配慮ください。

申込・お問合せ

参加無料

クラブ講座化に向けて、
ご意見、ご協力をお願い
します!

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

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)

