

あしもいウォーク

「健康維持」と「仲間づくり」をしながら、

「地元のことをあらためて知る」ウォーク♪

時には散策もしながら、楽しく歩いてみませんか！

行き先は予定ですが
変更になる場合も
あります

	日時	行き先	申込締切
1	4月16日(火) 9時～12時	春の足守 コース ～中村橋・霞堤～	4月9日 (火)
2	5月21日(火) 9時～12時	温泉の神様に会おう！ 「湯谷」コース～新緑の季節編～	5月14日 (火)
3	6月18日(火) 9時～12時	清音あじさいロード コース	6月11日 (火)
7月、8月は お休み			
4	9月17日(火) 9時～12時	メロンと煙火の里 真星を歩いてみよう！ ～「特色ある仕事が直接聞けるかも！」編～	9月10日 (火)
5	10月15日(火) 9時～14時30分	井原線で行こう！神辺コース	10月8日 (火)
6	11月19日(火) 9時～12時	紅葉うつくしい豪溪へ！コース	11月12日 (火)
7	12月17日(火) 9時～12時	高田姫の里・日近 コース ～戦争遺構の見学も～ 足守公民館だより172号より	12月10日 (火)
8	1月21日(火) 9時～12時	吉コース ～太陽と月の石垣を見つけに～ 「あっちこっち見てある記」より	1月14日 (火)
9	2月18日(火) 9時～12時	大井・粟井 百田里山 コース	2月10日 (火)

＜参加費＞ 各回 50 円（保険代として）※昼食や交通費などが別途必要となる回もあります。

＜申込み＞ 参加費を添えて、各回の締切日までに公民館まで
受付時間 9:30～17:00 ※水曜・祝日は休館



＜問合せ＞ 岡山市立 足守公民館 ☎ (086) 295-1942

★あしもいウォークは、参加者の皆さんと一緒に企画・運営しています★

＜裏面もご覧ください＞

あしもいウォーク

「健康維持」と「仲間づくり」をしながら、「地元のことをあらためて知る」ウォーク♪
時には散策もしながら、楽しく歩いてみませんか！

★あしもりウォークは、参加者の皆さんと一緒に企画・運営しています★

～ 参加者のみなさんへ ～

- ① おおむね5km程度です。ご自身の体力や体調を十分考慮の上、ご参加ください。
- ② 集合場所は、公民館もしくは現地（スタート地点）を選んでください。
現地解散になる場合もあります。
- ③ 現地（スタート地点）までの移動は、自家用車でお願いします。
運転されない方、移動手段のない方はご遠慮なくお申し出ください。
乗り合わせて移動します。
- ④ 小雨決行ですが、午前7時の時点で「暴風」・「大雪」・「暴風雨」・「特別」の
いずれかの警報が発令されている場合は中止します。

最初と最後は
「さわやかサポーターの会」メンバーによる
ストレッチを行います♪

