

～何歳になっても自分の足で歩こう～ 竜操ええとこ発見ウォーク

ウォーキングは誰でも気軽に、健康づくりや体力づくりに取り組める運動です。
無理なく安全に続けるために正しい知識を身につけてみませんか。

2025年
11/6
(木)

参加費 30円
(保険料代)

ウォーキング大会

～財田学区を歩いてええとこを見つけよう～

9時45分～11時30分(受付時間9時30分～)

コース 米田橋下駐車場を出発～百間川沿い～
長利駅跡～耳岩神社～百間川沿い
～米田橋に到着(約4km)

受付場所 米田橋下 駐車場

定員 50名(先着順)

11/6のウォーキング参加希望の方を対象に
歩き方講座を開催します！

2025年
10/30
(木)

正しい姿勢・歩き方を学ぼう

13時30分～15時00分(受付開始13時15分～)

講師 運動指導員 水島典子先生

場所 岡山市立東公民館 2階研修室

定員 20名(先着順)



※裏面に、注意事項を記載していますのでご覧ください。

お申込み

お問い合わせ

申込開始10月2日(木) から 〆切10月23日(木)

岡山市立東公民館(岡山市中区高屋344-1)

Tel: 086-271-1911

休館日: 水曜日・祝日・年末年始

○開館時間は平日9時30分～21時00分(日曜日は17時00分で閉館)

○上記へ来館または電話でお申込みください。

○駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関、徒歩、自転車でお越しください。

○参加費は事前に公民館にお支払いください。



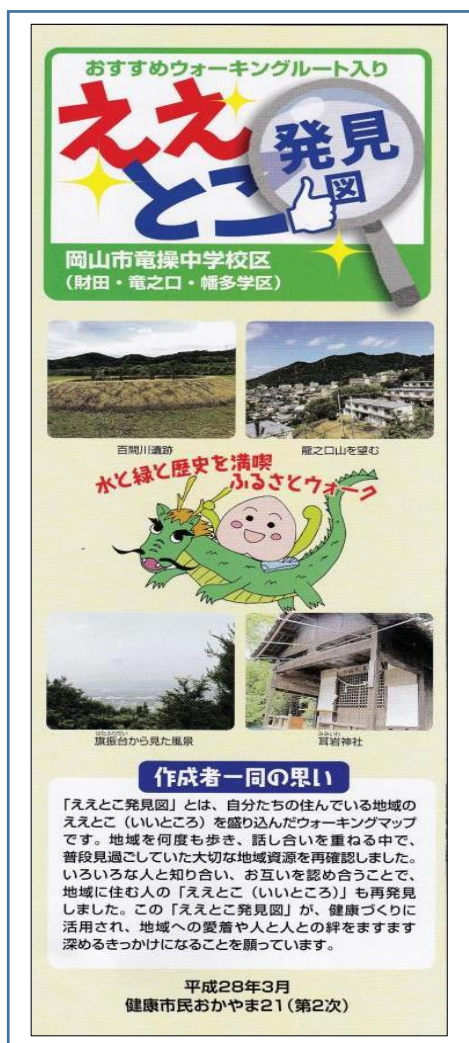
【注意事項】

- 動きやすい服装、運動靴でご参加ください。タオル、飲み物、帽子等は各自でご持参ください。
- ウォーキングは少雨決行、荒天の場合は中止です。
- 開催の有無が分からない場合は、当日9時以降に東公民館へお問い合わせください。
- キャンセルの連絡は原則前日までに、東公民館へお願いします。

【竜操中学校区健康市民おかやま21の紹介】

健康市民おかやま21（第3次）は「すべての市民が健康で、心豊かに生活できる持続可能なまち」をめざし、令和6年度から策定された計画です。その計画を竜操中学校区でも推進していくため、**竜操中学校区健康市民おかやま21**として活動しています。

竜操中学校区健康市民おかやま21では、**財田、竜之口、幡多の3小学校区と東公民館、福祉交流プラザさいでん、中区保健センター**が協働して、市民の健康づくり運動を推進しています。



このウォーキングは「竜操中学校区健康市民おかやま21」が作成した「**ええとこ発見図**」のウォーキングコースを元に企画しました。

「ええとこ発見図」は岡山市内の中学校区ごとに、歴史や自然、文化などの良いところをまとめたウォーキングマップです。

地域を再発見しながら健康づくりができるように、学区の地域団体が協力して作成しました。

楽しく歩いて健康づくりをしましょう！

