



くりやま健康マイレージ
2ポイント

第1回

くりやま健幸ウォーキング

「歩きたくなる、歩いてしまうまち」栗山町

健康な足づくりに関する知識や、健康器具の使い方をまなびながら

秋の栗山町内を歩いてみませんか

参加費 無料!

10/16(日) 9:00 受付開始
(9:30スタート)

集合場所…カルチャープラザ Eki

栗山町内を約5kmほど歩きます (コースは裏面参照)

講師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士 西村 真有美 氏

個別チェック
できます!

理学療法士・保健師による足の状態や歩行チェック
体成分分析計などの個別チェックが受けられます。

(個別チェックは要事前予約・定員 10 名)

ご予約やお問い合わせは下記までお願いいたします。



お申し込み・お問い合わせ



定員
60 名

TEL 73-2256

(住民保健課 健康推進グループ)

お申し込み期限…10/7(金)



お申し込み専用
QR コードはこちら

後援 公益財団法人 北海道健康づくり財団
共催 栗山町健康づくり推進協議会

くりやま健幸ウォーキング ウォーキングマップ



健康器具を体験しながら
5キロほどの距離を歩きます
(4.7 km)

の所に
健康器具があります。

栗山町役場

©Nima(Fine Aging Co., Ltd.)

御大師山の中を一部通るコースになります。
体温調節がしやすい服装と、歩きやすい靴でご参加ください。
(お膝に不安がある方はサポーターの装着をおすすめします)