



くりやま健康マイレージ
2ポイント

第2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、楽しみながら歩いてみませんか

9/10(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(多目的ホール)

参加費無料 / 雨天決行

栗山町内を約 3.5 kmほど歩きます (コースや内容詳細は裏面参照)

講師 ㈱ファインエイジング 健康運動指導士 長谷川拡介/西村真有美

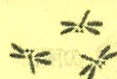
個別チェック、実施します！

健康運動指導士、保健師、管理栄養士による健康や栄養の相談を受け付けます。

体の筋肉量や体脂肪が詳しくわかる「体成分分析器」

野菜の推定摂取量がわかる「ベジチェック」

などの個別チェックを実施します。



お申し込み・お問い合わせ

定員
50名

TEL 73-2256

(住民保健課 健康推進グループ)

お申込み期限…9/1(金)



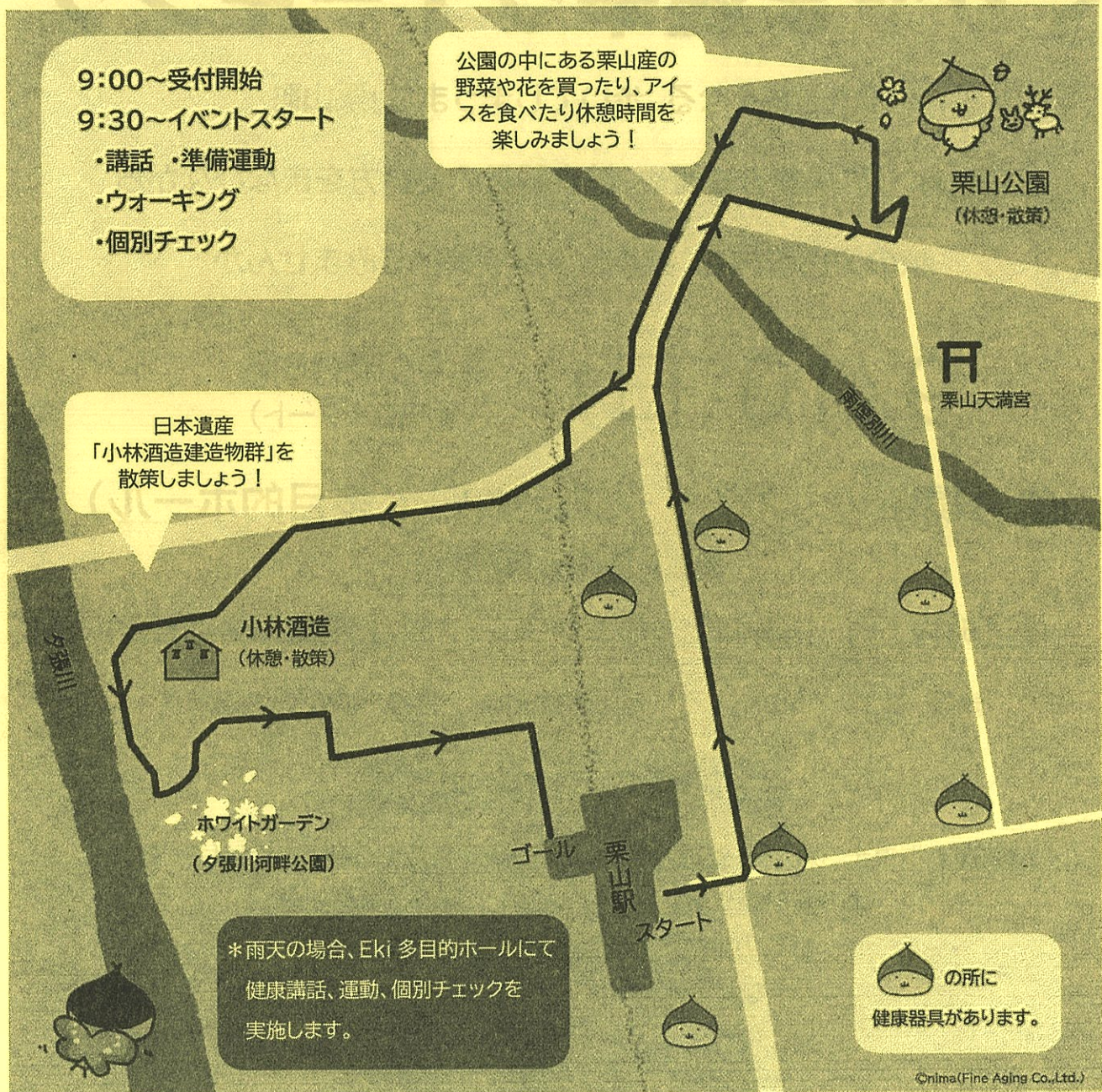
お申し込み専用
QRコードはこちら

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

Eki をスタート/ゴールとし
健康器具を使ってみたい
町内を散策して
約 3.5 km を歩きます 



平坦で歩きやすいコースとなっています。

(ほぼアスファルト路面のため、底のクッション性が高い靴がおすすめです。)

普段は歩かないウォーキングコースを歩き
栗山町の魅力を再発見しましょう。

