



くりやま健康マイレージ
2ポイント

第3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

9/14(土)

9:00 受付開始
(9:30スタート)

集合場所…栗山煉瓦創庫くりふと(多目的ホール)

参加費無料 / 雨天時:カルチャープラザ Eki 集合

栗山町内を約 2.5 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 西村 真有美
栗山赤十字病院 管理栄養士 真井 睦子

栄養のお話と試食があります

管理栄養士による身体づくりのための栄養のお話があります。

また、旬の食材を使ったレシピの紹介と試食もあります。

終了後、昨年好評だった体成分分析器と
パジチェックで健康チェックが行えます

お申し込み・お問い合わせ

定員
40名

TEL 73-2256

(住民保健課 健康推進グループ)

お申込み期限…9/4(水)

共催 栗山町・栗山町健康づくり推進協議会

後援 公益財団法人 北海道健康づくり財団



お申し込み専用
QRコードはこちら

くりやま健康ウォーキング

ウォーキングマップ



*雨天の場合、Eki 多目的ホールにて健康講話、運動を実施します。
運動終了後、栄養講話と試食をくりふとにて行います。

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。

