

健康ウォーク 参加者募集！！

みんなで歩こう！



KENKō FUKUOKA
ふくおか健康づくり
県民運動ロゴマーク

運動の基本である「歩くこと」は、**気軽に出来る**有酸素運動であり、生活習慣病の予防や改善、ストレス解消等の効果が期待されます。

今年度は「**廃線を巡る**」をテーマにコースを設定しています。人の営みを支えたかつての路に思いを馳せながら歩いてみてはいかがでしょうか。

日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員に正しいウォーキング方法を学びながら、楽しく「歩くこと」からの健康づくりを始めてみませんか。

9/11(土) - 旧国鉄添田線・桜街道を巡る

(申込締切 9/1)

JR 添田駅を出発して、大任駅跡や道の駅おおうで休憩を挟みながら、石炭記念公園を目指す約 11 キロのコースです。道中にある桜街道は綺麗に整備されており、周囲の景色を楽しみながら気持ちよく歩くことができます。

10/16(土) - 旧筑肥線跡を巡る

(申込締切 10/6)

JR 姪浜駅から室見、城南、六本松と、福岡市を西から東へ横断する約 12 キロのコースとなっています。ゴールは JR 博多駅です。街中の賑やかな風景を眺めながら歩く少し長めのコースになります。

今年度はあと2回開催予定です！

対象者 組合員及びその家族
(被扶養者に限りません)

参加費 無料

定員 30名(最少催行人数10名)

お申込み 共済組合 健康福祉課にお電話ください



092-651-2461

- ・集合は 9:00、解散は 13:00 を予定していますが、コースにより異なる場合があります。当日の集合場所や注意事項等の詳細については、参加者に別途お知らせします。また、当日の状況によりコースに変更が生じることもあります。
- ・昼食休憩はありません。
- ・原則雨天決行です。
- ・当日は、密集、密接とならないよう社会的距離（ソーシャルディスタンス）を保ち、マスクを着用するなど新型コロナウイルス感染対策に配慮しながら開催します。
- ・家族以外の方で参加希望の方がいる場合は電話にてご相談ください。

福岡県市町村職員共済組合