

～大人の遠足～



# 秋のウォーキング



日時： 令和6年10月4日(金)

集合場所： 三ヶ島まちづくりセンター (正面玄関集合)

スタート： 9:00～ お昼頃 解散予定

(8:45 集合 ストレッチ体操後出発)

コース： 狭山湖周辺 (約6.5km)

## ～リフレッシュして自律神経を整えよう～

ウォーキングなどの適度な運動は自律神経のバランスを整え、ストレスや不眠の解消に役立ちます。  
是非、ご参加ください！！

持ち物： タオル・飲み物 (水分補給のために)



<申込み先> お電話でお願いいたします。

三ヶ島第1地域包括支援センター

TEL:2947-2837 FAX:2949-5301

協力：三ヶ島まちづくりセンター・ウォーキングボランティア

雨天(少雨でも)のときは中止とします。判断に迷う時は、上記までお問い合わせください。

※雨天中止



地域包括支援センターは所沢市の委託により運営しています。