

秋の

健康ウォーク 参加者募集！



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。

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。

10/17(土) 門司港レトロと唐戸市場 (申込締切 10/7) ~関門の歴史と潮風ロマンコース~

見どころ

JR 門司港駅を出発し、旧門司税関・和布刈神社・赤間神宮を経て、唐戸市場を目指す7キロのコースです。解散後は市場で新鮮な海の幸をお楽しみください。

門司港駅 → 旧門司税関 → NTT門司電気通信レトロ館 →
和布刈神社 → 赤間神宮 → 日清講和記念館 → 唐戸市場



11/7(土) 筑後船小屋散策ウォーク (申込締切 10/27) ~筑後広域公園と長田鉱泉・内野樟脳店~

見どころ

「豊かさを体験できる公園」をコンセプトに、矢部川の豊かな水の流れと緑あふれる自然環境の中を歩く7キロのコースです。

筑後広域公園体育館横広場 → 川の駅船小屋 → 中ノ島公園 →
長田鉱泉場 → 内野樟脳店 → 筑後広域公園 → JR筑後船小屋駅



※参加者の方には、後日、集合写真を編集してプレゼントいたします！

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 40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9:30、解散は12:30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。
- ・昼食前に解散となります。現地で食事をとられるか、各自でご準備ください。
- ・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。

福岡県市町村職員共済組合