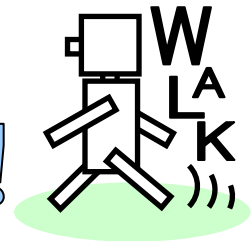


初夏の

# 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。

**5/20(土)**  
(申込締切 5/10)

## 久留米ほとめき歩き「まちなか・文化・歴史を巡る」

西鉄久留米駅から石橋文化センター、百年公園、寺町通り、つきほし歴史館を巡る約11キロのコースです。  
解散場所は西鉄久留米駅です。



見どころ

- ・石橋文化センターでは、バラなどの四季折々の花や緑あふれる庭園で、新緑の風を感じることができます。
- ・寺町では、江戸時代に久留米城を守る砦として26の寺院が集められ、現在も17の寺院が立ち並び、当社の面影を伝えています。



写真提供：公益財団法人久留米観光コンベンション国際交流協会

**6/10(土)**  
(申込締切 5/31)

## 「海の中道・志賀島の歴史を巡るみち」

JR西戸崎駅から海の中道をぬけ、志賀島を一周する約15キロのコースです。

※解散場所が志賀島渡船場(10キロコース)とJR西戸崎駅(15キロコース)になります。

写真提供：福岡市

見どころ

- ・初夏のさわやかなかおりの中、志賀島を1周します。
- ・志賀海神社、蒙古塚などで志賀島の歴史に触れ、潮見公園からの眺望を楽しむことができます。



**7/15(土)、10/21(土)、11/18(土)も実施予定です。詳細は後日お知らせします！**

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14:30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。
- ・昼食は用意していません。軽食(おにぎり2個程度など)を各自ご準備ください。
- ・原則雨天決行です。