



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。

7/15(土)

(申込締切 7/5)

パワースポット香椎宮・不老水と長谷ダム 水と緑のウォーク



J R香椎駅から香椎宮、不老水、青葉公園、長谷ダム展望台、長谷ダムふれあいロードを巡る約12キロのコースです。解散場所はJ R香椎駅です。

- ・香椎宮の不老水は、その昔、御神木の綾杉の枝を添えて皇室に献上されていました。「日本の名水100選」にも選ばれています。
- ・長谷ダムは、立花山・三日月山を借景とした水と緑が鮮やかな自然に囲まれたダムです。



写真提供：九州のダム情報 ダムラボ

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。