

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。

写真提供：水巻町役場

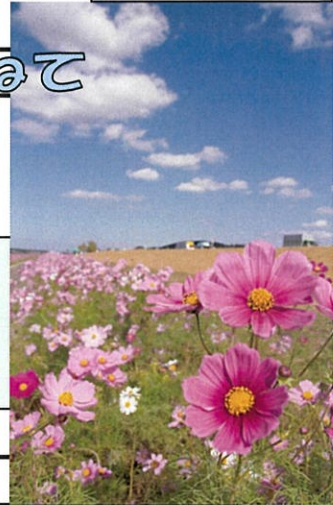
10/21(土) みずまき遠賀川 コスモスを訪ねて

(申込締切 10/11)

見どころ

JR 遠賀川駅から島津丸山古墳、みどりんパーク、遠賀川河川敷公園のコスモスの中を巡る約10キロのコースです。解散場所は JR 水巻駅です。

- ・島津丸山古墳は、全長 57m の遠賀川流域最古の前方後円墳で、周囲は歴史情緒豊かな四季折々の草花があふれる史跡公園になっています。
- ・河川敷公園では、コスモスが咲き乱れる中、秋の涼風を感じることができます。



11/18(土) 紅葉の大興善寺を訪ねて

(申込締切 11/8)

見どころ

JR 弥生が丘駅から大興善寺契園を訪れ、鳥栖プレミアムアウトレットを巡る約10キロのコースです。
※大興善寺契園の入場料は共済組合が負担します。

- ・秋の紅葉の名所としても知られている大興善寺。多くの貴重な文化財を所蔵している山寺で、契山のふもとにあり、その斜面が春にはツツジ園となりますが、紅葉の木も多く、秋には真っ赤に染まった景色を楽しめます。
- ・アウトレットでは、解散後ショッピングをしても OK です。



写真提供：佐賀県観光連盟

※参加者の方には、後日、集合写真等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 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。