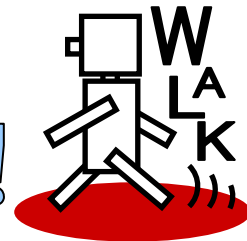


秋だ

# 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。

## 11/8(土) 「福岡城下歴史ウォーク」

(申込締切 10/29)

大濠公園から西公園や周辺の寺社を周遊する約10キロのコースです。  
解散場所は大濠公園です。

見どころ

- ・福岡城址や唐人町地区、金龍寺等に立ち寄ります。
- ・黒田家縁の史跡や寺社も巡りながら、福岡の歴史を感じることができます。



写真提供：福岡市

## 11/15(土) 「浮羽・吉井歴史散策ウォーク」

(申込締切 11/5)

JR 筑後吉井駅から JR うきは駅までの約12キロのコースです。  
解散場所は JR うきは駅です。

見どころ

- ・吉井民俗資料館や若宮八幡宮・日岡古墳、道の駅原鶴、長野水神社、清水寺(名水100選)、楠名重貞古墳、浮羽歴史民俗資料館に立ち寄ります。
- ・古墳が数多く点在し、古墳時代中期(約1500年前)の出土品も見ることができます。



## 11/22(土) 「太宰府歴史の道ウォーク」

(申込締切 11/12)

西鉄太宰府駅から太宰府天満宮、竈門神社を巡る約12キロのコースです。  
解散場所は西鉄太宰府駅です。

見どころ

- ・光明禅寺、太宰府天満宮、竈門神社、連歌屋地区、大宰府政庁跡、大宰府展示館、戒壇寺・観世音寺、朝日地蔵に立ち寄ります。
- ・竈門神社では紅葉や太宰府市内の眺望を楽しむことができます。  
(行程の途中は登りや下りがあります)



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 共済組合 健康係にお電話ください



092-651-2461

- ・どの回も集合は9:30、解散は14:30を予定していますが、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があります。
- ・記念品をご用意しています。
- ・昼食は用意していません。軽食(おにぎり2個程度など)をご準備ください。
- ・原則雨天決行です。