

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。

10/24(土) 「門司港レトロと下関の歴史を訪ねて」

(申込締切 10/14)

JR門司港駅から唐戸市場までの約8キロのコースです。
解散場所は唐戸市場です。

見どころ

- ・和布刈神社や赤間神宮などに立ち寄ります。
- ・栄小路や有楽街で昭和のおもかげを感じることができます。



11/14(土) 「大牟田・近代化産業遺産を巡って」

(申込締切 11/4)

JR大牟田駅からJR荒尾駅までの約9キロのコースです。
解散場所はJR荒尾駅です。

見どころ

- ・宮浦石炭記念公園やカルタ・歴史資料館、宮原坑跡、万田坑ステーションに立ち寄ります。
- ・万田坑は国指定重要文化財であり、世界遺産に登録されています。



11/28(土) 「糸島市古墳を巡るみち」

(申込締切 11/18)

JR周船寺駅からJR波多江駅までの約12キロのコースです。
解散場所はJR波多江駅です。

見どころ

- ・怡土城跡、ファームパーク伊都、伊都国歴史博物館、狐塚古墳、曾根遺跡群、平原遺跡、伊都菜彩（物産館）に立ち寄ります。
- ・平原遺跡は弥生時代終末期のものと言われています。



職場の
レクリエーション
にも！

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。
- ・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。