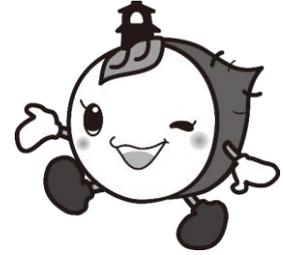


# 令和4年度 大東南公民館『健康ウォーク』

毎年好評の健康ウォーク、令和4年度は下記の日程で開催します。  
全行程平均約10km、時速4.5キロメートル程度のウォーキングです。  
正しい姿勢と健康にいい歩き方を身に付けましょう。  
季節の移ろいを肌を感じつつ、にぎやかに、楽しく、  
みんなと一緒に気持ちいい汗かきましょう。  
楽しく歩けば、風の色が見えてくるかも。



川越市マスコットキャラクター  
ときも

【日程】※集合時間は各回9時30分です

	開催日	コース	集合	解散	申込日
1	4月9日(土)	春の伊佐沼公園を歩く	川越市 ウエスタ川越	川越市 市立博物館	3月16日(水)
2	5月14日(土)	水と緑の「大宮花の丘農林公苑」散策	JR川越線 西大宮駅	JR川越線 西大宮駅	4月20日(水)
3	6月19日(日)	狭山茶畑と加治丘陵をめぐる	西武池袋線 入間市駅	西武池袋線 仏子駅	5月18日(水)
4	10月1日(土)	初秋の入間川と安比奈・水上公園を歩く	西武新宿線 新狭山駅	西武狭山線 南大塚駅	9月7日(水)
5	11月27日(日)	紅葉の嵐山溪谷をゆく	東武東上線 武蔵嵐山駅	東武東上線 武蔵嵐山駅	10月26日(水)

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。また、コースの状況等により距離や解散場所が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【参加費】 各回100円（保険料等）開催日現地にてお支払いください。  
※今年度から補償内容を見直しましたので、保険料が上がります。また、参加減少により、各回集金となります。ご了承ください。

【定員】 各回50名（先着）

【申込方法】 各回申込日の午前10時から受付開始  
電話またはFAXで、大東南公民館迄お申込みください。  
（FAXの方は名前、フリガナ、住所、電話番号、性別をご記入ください）

【注意事項】 ※事前検温及びマスクの着用にご協力ください。

- 雨天の場合は中止となります。  
判断が難しい場合は、当日8時30分以降に大東南公民館へお問い合わせください。
- 交通ルールを遵守し、スタッフ（黄色の腕章が目印）の指示に従ってください。  
特に道路の横断の際は、信号機や横断歩道を使いましょう。
- 水分補給を充分に行ってください。特に暑い時期は体調管理に気を付けてください。
- 擦り傷等の軽微なけがに対する応急医薬品を携帯していますので、スタッフにお気軽にお声がけください。
- トイレ用の予備として、ティッシュペーパーの水に溶けるものをご持参ください。
- 往復の交通費、昼食、飲み物等は各自ご用意ください。
- 現地集合、現地開催となります。解散時間は15時頃となります。  
（距離・コースによって前後します）
- ウォーク中（昼食時含む）の飲酒はご遠慮ください。
- 事前の出欠連絡はいりません。当日集合場所にて出欠を取ります。

※一度参加された方も、各回申込みが必要となります。また、開催日当日の現地での申込みは出来ませんので予めご了承ください。

【問い合わせ先】 大東南公民館 Tel. 049-242-0498 Fax. 049-240-1755