

健康ウォーク 参加者募集！！

みんなで歩こう！



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。

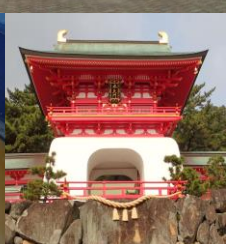
門司港レトロと唐戸市場

10/17(土) ~関門の歴史と潮風ロマンコース~
(申込締切 10/7)

JR 門司港駅を出発し、旧門司税関・和布刈神社・赤間神社を経て、唐戸市場を目指す7キロのコースです。唐戸市場で解散となります。

参加者には、集合写真を後日プレゼントします。

- 見どころ**
- ・旧門司税関・NTT 門司電気通信レトロ館・日清戦争講和記念館を見学し、関門の歴史にふれることができます。
 - ・しおかぜの路（海岸沿いの歩道）から、関門トンネル人道を歩いて山口へ。
 - ・唐戸市場で解散となります。市場で新鮮な海の幸をお楽しみください。
※昼食は個人負担になります。



11月7日(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12:30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。
- ・昼食前に解散となります。現地で食事をとられるか、各自でご準備ください。
- ・原則雨天決行です。
- ・当日は、密集、密接とならないよう社会的距離（ソーシャルディスタンス）を保ち、マスクを着用するなど新型コロナウイルス感染対策に配慮しながら開催します。

福岡県市町村職員共済組合