

新緑の

# 健康ウォーク 参加者募集！！



運動の基本である「歩くこと」は、**気軽に来れる**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。

今回のコースは、工場見学もあり、距離も短めですので、お子様も一緒にご家族で歩いてみませんか！

**5/18(土)**  
(申込締切 5/8)

## 筑紫野 天拝の道を歩く

JR 天拝山駅を出発して、ヤクルト工場を見学します。  
武蔵寺・天拝山歴史自然公園等を巡る約7キロのコースです。  
解散場所は JR 二日市駅です。

見どころ

- ・ヤクルト工場では、工場見学や試飲が楽しめます。
- ・武蔵寺など由緒ある寺院をめぐり、天拝山歴史自然公園では新緑の中、自然を楽しむことができます。
- ・解散後は、二日市温泉でゆっくり温泉につかり、癒されてみてはいかがでしょうか？



**10/19(土)、11/9(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 30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。

福岡県市町村職員共済組合