

ウォーキング大会

活動日時：毎月第3金曜日（2月は、日曜日も開催！）
13時30分～（2月25日は9時30分～）

雨天中止
です

開催日			ウォーキングコース		集合場所
月	日	曜日	No.	コース名（距離・時間・運動強度）	
H29 10	20	金	37	小俣田園コース （6.0Km・75分・楽である）	小俣総合体育館
11	17	金	16	サアリーナ・絆の森コース （3.8Km・50分・ややきつい～きつい） コースを変更しました	サアリーナ ※詳細は裏面参照
12	15	金	61	宮川河川敷・中島コース （4.9Km・70分・ややきつい）	度会橋東詰広場 ※詳細は裏面参照
H30 1	19	金	32	福祉健康センター～宮川堤コース （5.0Km・60分・楽である～ややきつい） ・集合場所を変更しました ・1/19のみ、事前申し込みをお願いします（12/15～受付開始）	福祉健康センター （2階 娯楽室）
2	16	金	25	野口みずき金メダルロード周辺コース （3.4Km・45分・楽である）	いせトピア
2	25	日	41	潮風の道ショートコース （5.5Km・70分・楽である～ややきつい）	二見公民館
3	16	金		コースは未定です	

対象：市内在住の人

申込み：不要（当日、集合場所で受け付けます）
ただし、1/19のみ事前申し込みをお願いします（12/15～受付）

持ち物：飲み物、タオル等、傷害保険料10円、スタンプカード
運動のできる服装・靴でお越してください。

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用いただく等、ご協力をお願いします。

※健康診断等で体調を確認するとともに、当日は無理のないように自己管理をお願いします。

※ウォーキングコースは、変更になる場合があります。広報いせ、チラシ等でご確認いただくか、健康課へお問合せください。

※コースは、市のホームページに掲載しています。
「伊勢のまちを楽しくウォーキング」



詳細については健康課(27-2435)へお問い合わせ下さい