

いきいきシニアウォーク 2026

歩いて再発見！

ふるさとの**歴史**と新たな**魅力**に出会えるかも…

開催日程：10月14日～11月11日
※ 毎週 水曜日

時間：9:30 ～ 11:30

参加費：200円/回（保険料 他）

対象：秋芳・美東町在住の
概ね65歳以上の方

定員15名

ふるさとの秋を
楽しく歩きませんか♪
（3km前後）
※詳しくは裏面へ



ノルディックウォーキング
体験

申し込み締切
9月25日（金）

お申込み・お問い合わせ先
美祢東地域包括支援センター
0837-62-0155

ウォーキング日程表

日にち	コース内容	集合場所
10月14日 (水)	大田歴史散策 ウォーク	美東まちづくりセンター (美東町大田6141番地)
10月21日 (水)	長登の歴史と 萩焼の窯元めぐり	長登銅山文化交流館 (美東町長登610)
10月28日 (水)	神秘の湧水 別府弁天池 ウォーク	別府公民館 (秋芳町別府1911)
11月4日 (水)	秋吉台から始まる 村と川の物語	青景早二公会堂 (秋芳町青景592-1)
11月11日 (水)	大地の風を感じる 秋吉台ウォーク	秋吉台カルスト展望台横 緑地公園駐車場 (秋芳町秋吉1237-487)

※各会場にはご自身での参加をお願いします。

※雨天中止の場合は、当日の8:45までにご連絡いたします。

※体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談のうえ、ご参加ください。

持ってくるもの

- ☐ 飲み物
 - ☐ タオル
 - ☐ 参加費200円/回(保険料)
 - ☐ ノルディックポール
- ※ノルディックポールは貸出します！

歩きやすい服装帽子を
忘れずに！

荷物はリュックをお勧め
します！

