

定員15名

元気なうちからはじめよう

2025 いきいきシニアウォーク

開催日程 : 10月15日～11月12日
※ 毎週 水曜日

時 間 : 10:00 ～ 11:30

参加費 : 100円/回（保険料として）

対 象 : 秋芳・美東町在住の
概ね65歳以上の方

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19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

日 程 表

日にち	内容	集合場所
10月15日 (水)	開 講 式	秋芳地域まちづくりセンター (秋芳町秋吉5357)
10月22日 (水)	秋吉台 展望台コース	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)
10月29日 (水)	秋芳町 別府コース	別府公民館 (秋芳町別府1911)
11月5日 (水)	美東町 綾木コース	鳳鳴地域交流センター (美東町綾木4443-2)
11月12日 (水)	秋吉台 家族旅行村コース	秋吉台家族旅行村 (秋芳町秋吉1237-553)

※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100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！

