

ちょっと気軽からだ
動かしに来ませんか？

イバライガーも
来るよ！

子どもから高齢者まで
楽しめるよ！

【タッポ(龍歩)くん】



ウォーキング イベント

第3回
健幸マイレージ

日時

2019年11月30日(土) 小雨決行
荒天中止

9:30スタート(9:00受付開始/14:00終了予定) 事前申込不要!

会場(当日会場へお越しください)

たつのこフィールド(市陸上競技場)

〒301-0854 龍ヶ崎市中里2丁目1番地7

参加費無料!

イベント内容(予定) (当日、一部変更になる場合があります)

9:30~ 開会式及び健康測定会開始(血管年齢測定、骨密度測定)

9:50~10:30 エアロビクス・介護予防体操体験

9:50~10:30 親子陸上競技体験

10:35~10:55 準備体操(効果的なウォーキングの仕方を伝授!)

11:00 ウォーキング・スタンプラリースタート

12:00~ 芝生の上で青空ヨガ体験(2部構成)

他、飲食店ブース・健康相談ブース・健幸マイレージ登録ブース

ウォーキングコース内
スタンプラリーを開催!
全部集めて、参加賞を
GETしよう!

茨城県を守る
【時空戦士イバライガー】

©茨城元気計画



【タッポくん健幸マイレージ】

登録して、イベント特典をGET!

ご登録の上ウォーキングに参加いただいた
皆様に粗品をプレゼント!

※数に限りがございます。

《登録方法》

右のQRコードから
『タッポくん健幸マイレージ』
(URL⇒<https://ryugasaki.karada.live>)
トップ画面『初めての方(利用登録)』
に沿ってご登録願います。
※登録は無料ですが、通信料が別途かかります。



★コースルートは当日発表!!おたのしみに★



◆お願い◆

・公園内は一般の方もご利用になります。まわりのご迷惑にならないようご配慮ください。
・お車でご来場の際はたつのこフィールド、もしくはテニスコート脇の駐車場をご利用ください。
また、ゴミは各自でお持ち帰りください。

<主催>龍ヶ崎市 <問合せ先>龍ヶ崎市健幸長寿課健幸づくり推進グループ TEL0297-64-1111(内線181・183)