

# 浜ちゃん流 楽しく歩こう 健康ウォーキング!!

雨天決行

シニア世代にとってこれからの人生をどう楽しむかは大切なテーマ。その前提となるのは長く健康でいられるための身体づくり。でも一体何をすればいいの・・・？



気軽に始めやすいのは、血液の循環を促し基礎代謝をアップさせてくれるウォーキング!  
情報番組『サタふく』で地域の皆さんとふれあいながら楽しく散歩する「浜ちゃん」こと、福島テレビアナウンサー浜中順子さんを講師に招き、楽しく歩くためのコツを学ぶ講演イベントを開催します。  
浜ちゃんの楽しいお話を聞いた後は、秋まっさかりの公園内を県ウォーキング協会の皆さんのアドバイスをいただきながら、浜ちゃんと一緒に楽しく歩きます。  
なんと、あづま球場人工芝グラウンドも歩きますよ!



●日 時 / **10月4日(金)**

13時～13時10分 受付

13時10分～14時10分 浜ちゃん講演会

14時10分～14時20分 休憩、手荷物預け

14時20分～15時10分 公園内ウォーク

●会 場 / あづま総合体育館研修室  
及び園内

●定 員 / **事前申込のみ**  
**先着200名**

●参加費 / 無 料

参加される皆様へ

- 当日は歩きやすい服装とシューズでご参加ください。飲み物やタオルをご持参ください。
- 手荷物預けコーナーを設けますので、必要な方はウォーク前にご利用ください。

お申込み  
お問合せ

**8月21日(水)9時より申込開始** あづま総合運動公園事務所

※定員になり次第締め切ります。

**TEL 024-593-1111** ※火曜休館