

健康たまがわプラン

健康いちばん

たませみ



ちひたま



編集/発行：健たま会

情報・環境・交流部会

事務局：世田谷区玉川総合支所

健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL:3702-1948 FAX:3702-1520

2011年 秋号

No. 7

健たま会イベント

「New 呑川緑道ウォーキング 健康遊具マップ」 歩こう会

記念品が
もらえるよ!

日時 **10月24日(月) 10時～12時30分**

(雨天中止)

集合場所 **深沢区民センター 入口横 10時**

* 随時スタート場所(深沢4丁目公園)にご案内します。
10時以降はスタッフはおりません。時間厳守
をお願いします。

内容

上記のマップを使って深沢周辺のまちを歩きながら、歴史・自然を再発見。また健康遊具体験など、楽しく健康づくり!!

歩いた後は、今日のウォーキングで消費したエネルギーを計算しよう。



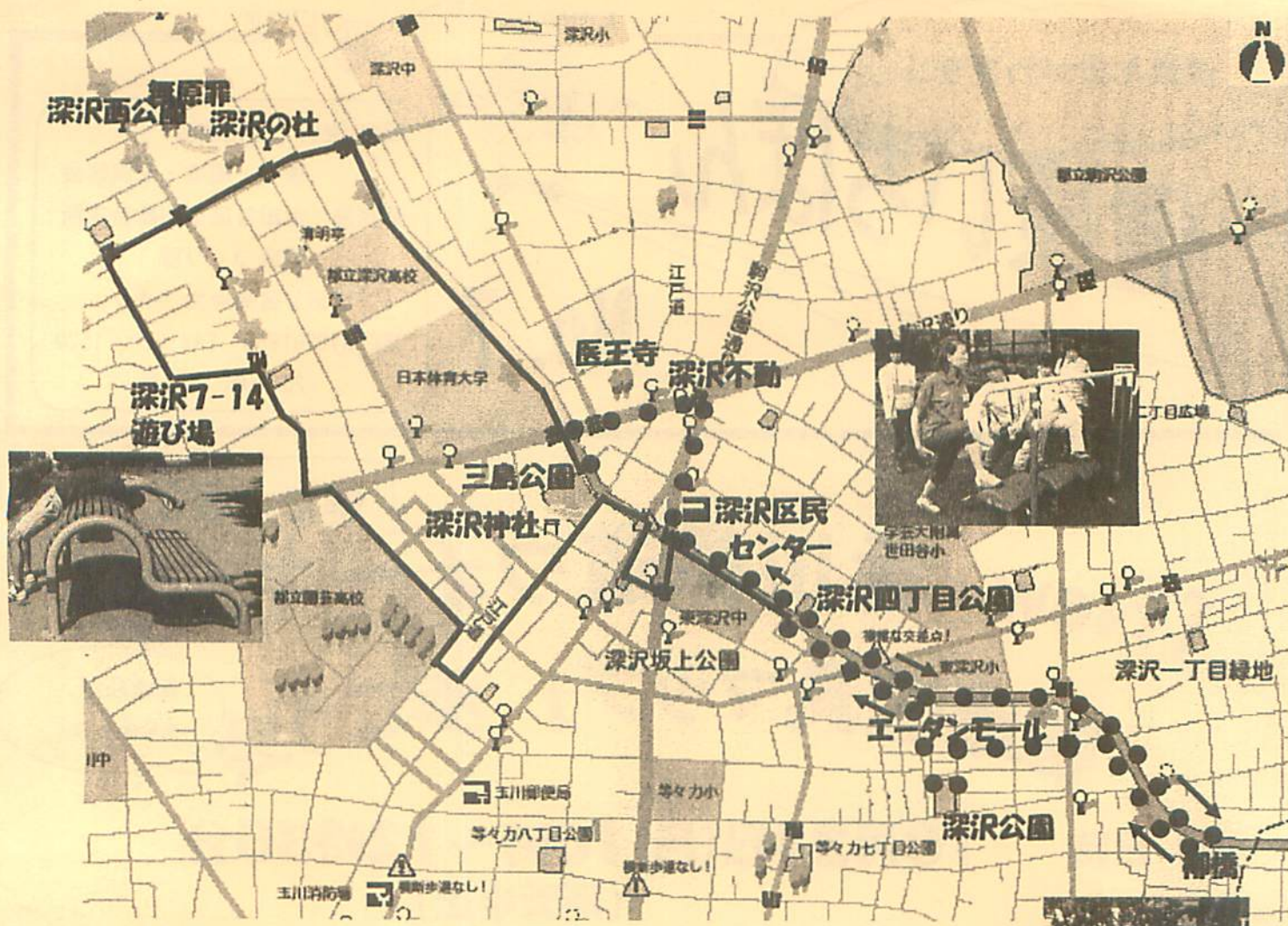
申込み **事前予約**

9月26日(月)から10月7日(金) 先着50名



玉川総合支所健康づくり課 電話 **3702-1948**

ファックス **3702-1520**



<コースについて>

①しっかり歩くコース(約3キロ) _____

②ゆったい歩くコース(約2キロ) ●●●●●

の2コースから自分の好きなコースを選べます。

②ゆったいコースはベビーカーや車いすでも
安心して平坦な道をのんびり歩きます。



* 当日の天候によりコース内容を変更する場合があります。

* タオル・飲み物持参、運動しやすい服装で参加願います。

* 9月25日号の区のお知らせもあわせてご覧ください。



主 催 健康たまがわプランを推進する会「健たま会」

お問合せ 玉川総合支所 健康づくり課 Tel: 3702-1948/Fax: 3702-1520