

令和8年2月8日日

13:30～15:30(受付13:10～)

in四万十川野鳥自然公園

(間崎1001番地1)

# しまんと どんどこウォーキング

正しい歩き方を学び、自然の中をみんなで楽しく歩いてみませんか？  
歩く習慣づくりのきっかけにもぴったりです。  
ウォーキングに興味のある方どなたでもお待ちしております！

## ①正しい歩き方講座・準備運動

講師：健康運動指導士 筒井由夏氏

## ②ウォーキング

約3.4kmのコースを歩きます！

ゆっくり歩いて約1時間かかります。

## ③おにぎり、豚汁のふるまい

あったかい減塩で具沢山の豚汁です！

参加費：1人100円(保険料・食材費として)

未就学児無料

定員：先着50名

申込み方法：申込みフォームまたは電話

申込み締切り：2月6日（金）



申込みフォーム

※未就学児は保護者同伴をお願いします。

※駐車場に限りがあるためできる限り乗り合わせでお越しください。

※雨天時は八束小学校体育館で②ウォーキングを体操に変更し開催します。(上履きを持参してください)



四万十市 健康推進課 健康増進係

☎ 34-1115



市ホームページ