

出雲地区

ラジオ体操・ウォーキングのお知らせ

出雲地域づくり協議会

出雲地区民の健康と体力増進のため、また、地域内相互の親睦を深めるため、下記のとおり出雲地区ラジオ体操・ウォーキングを開催します。

ご自宅付近を歩いていらっしゃる皆さん、「これから歩いてみようかな」とお考えの方の参加をお待ちしております。


また、健康づくりのためにウォーキングの前にラジオ体操も行ないます。ラジオ体操のみの参加もOKです。

記

- 1 日 時 下記のとおり（毎月最後の日曜日）
※5月のみ28日（水）実施
- 2 場 所 集合：山口市徳地山村開発センター前
- 3 参 加 者 どなたでも参加できます
- 4 参加申込 必要ありません
- 5 参加費 無料
- 6 服 装 運動のできる服装（ジャージ等）
- 7 持 参 品 飲料水、タオル



出雲地区ラジオ体操・ウォーキングスケジュール

平成26年 4月27日（日）	9時～	集合場所 山口市徳地山村開発センター前 
5月28日（水） <u>チャレンジデー2014 開催！</u>		
6月29日（日）		
7月27日（日）	8時～	
8月31日（日）		
9月28日（日）		
10月26日（日）	9時～	
11月30日（日）		
12月21日（日）		
平成27年 1月25日（日）		
2月22日（日）		
3月29日（日）		

※ 天候不順の場合、徳地山村開発センターで簡単な運動を行ないます。