

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

出雲地域の皆さん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27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27年 4月26日（日）	9時～	集合場所 山口市徳地山村開発センター 大集会室 
5月27日（水） <u>チャレンジデー2015開催！</u>		
6月28日（日）		
7月26日（日）	8時～	
8月30日（日）		
9月27日（日）		
10月25日（日）	9時～	
11月29日（日）		
12月27日（日）		
平成28年 1月31日（日）		
2月28日（日）		
3月27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。