朝活ウォーク

山﨑市長と歩こう！

手軽に取り組める「ウォーキング」を健康づくりのきっかけにしてみましょう♪♪

1. 日時：令和6年4月30日（火）より毎火曜日

（4/30,5/7,14,21,28）　午前８時～９時　雨天中止

1. 集合場所：宝塚大劇場側　武庫川河川敷（職員が立っています）

　　　　　午前７時４５分から受付開始



1. コース：南口コース　約1.5Kｍ
2. 対象・定員：概ね60歳以上の方・20名前後（応募多数の場合、抽選）
3. 申込方法：申込用紙に記入の上、市高齢福祉課に持参又はFAXしてください。（申込用紙は市HPからもダウンロードできます。）
4. 申込期間：各回、前週の金曜日まで
5. 当日の服装：動きやすい服装、運動靴でお越しください

※各回、申込が必要です。

※参加者数に応じたポイントで、市内の子ども達の物品に還元する予定です。



問い合わせ先

　　　　　　　　　　　　　　宝塚市役所　高齢福祉課

TEL：0797-77-2067　　FAX：0797-71-1355