

# 秋の朝活ウォーキング 山崎市長と歩こう！

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11月5日～26日の毎週火曜日  
(11月5日、12日、19日、26日) 午前8時～9時 雨天中止
2. コース：①11/5・26 武庫川河川敷コース  
②11/12 伊和志津神社コース  
③11/19 清荒神コース
3. 集合場所：①宝塚市役所 武庫川河川敷  
②宝塚市役所 武庫川河川敷  
③中央図書館前
4. 集合時間：午前7時45分から受付開始
5. 対象・定員：概ね60歳以上の方  
各回15名（応募多数の場合、抽選）
6. 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。）
7. 申込期間：2024年10月3日（木）～2024年10月24日（木）
8. 当日の服装：動きやすい服装、運動靴でお越してください
9. 武庫川河川敷では、距離の短いコースと長いコースを準備しています  
※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：0797-77-2068

FAX：0797-71-1355