

平成30年度 第4回



レッツ・エンジョイ・ウォーキング

日時

平成31年3月9日(土)
8時30分～12時30分

集合

竜王町防災センター駐車場
(受付8時15分～)



コース

旧東海道水口宿周辺
約7km

参加費

500円



参加申込については
裏面をご覧ください



竜王町教育委員会 竜王町スポーツ推進委員会

ウォーキングにはメリットがいっぱい！

脳を活性化して
老化を防ぎます。



足腰が強化され
筋肉の衰えを
防ぎます。



骨粗しょう症の
予防に役立ちます。



心肺機能が改善される
ことで血液の循環が
よくなります。



生活習慣病の
予防や改善に
役立ちます。



第4回レッツ・エンジョイ・ウォーキングについて

- *参加対象は竜王町内在住・在勤の方となります。
- *参加費（500円）は当日徴収いたします。
- *小雨決行ですが、雨天等で中止の場合は電話にてお知らせいたします。
- *事故、傷害等については、傷害保険によるもののほかは責任を負いません。
- *水分補給用の飲み物・タオル・帽子等をご持参ください。

お問い合わせ先

〒520-2592 蒲生郡竜王町小口3番地 竜王町教育委員会生涯学習課
TEL：0748-58-3711 FAX：0748-58-2655
E-mail：syogaku@town.ryuoh.shiga.jp



第4回レッツ・エンジョイ・ウォーキング（3月9日）申込書

氏名： _____ 年齢（ ）

住所： _____

連絡先： _____

* 申込締切 2月22日（金）まで。

（ただし定員30名になり次第申込を締め切らせていただきます。）

* FAX（0748-58-2655）または生涯学習課窓口まで提出をお願いします。