

★ かせがんばproject発進 ★

コロナ禍で多くの行事が中止となり「ふれあいの場」が消えました。又、皆で元気に会う日のために、「私が・嘉瀬町が元気である為に 少しガンバロー」そんな思いで企画しました。
全26回 いつからでも参加できます。
元気とポイントを獲得しましょう。

期間：9月2日（木）～翌年3月3日（木）
毎週木曜日に開催します
（バルーンの里ウォーキングと同時開催）

20ポイント	金賞
14ポイント	銀賞
7ポイント	銅賞
*とっても健康に良い品です	

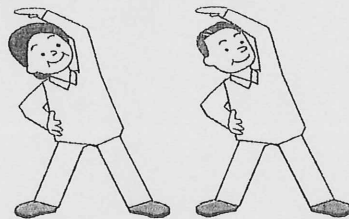
ポイントを貯めると
景品がもらえるよ！
1回参加で1ポイント

（ポイント参加は嘉瀬町住人限定）

集合場所 / 北駐車場東 休憩所

参加の流れ

- 09:00～受付 (ポイント獲得)
- 09:30 体操 ウォーキング開始
- 10:40 ストレッチ体操 解散



ウォーキングコース

- A) いつものスピードで元気UPコース
(早足で、目安5Km)
- B) 公園の四季を楽しむリフレッシュコース
(ゆっくり、目安3km)

*どちらのコースも先導者がつくので安心して歩けます

私も歩きます

鈴木 本多 松本 高取 山下 時尾 北川 高津 西村 久部 中尾 野口 東島 三牧 福地
茂恒 洋 樹 徹 久美子 英俊 義隆 雄次 和文 紀子 清美 千里 静江

森林公園ウォーキング

はじめませんか？



主催：嘉瀬校区社会福祉協議会、嘉瀬まちづくり協議会福祉・健康部会
(お問い合わせ先) TEL / FAX : 26-5208 (嘉瀬公民館内)