



要 予 約

参加費無料

下呂市クアオルト®健康ウォーキング

～将来を見据えた「けが予防」～

普段運動をしていない方もお気軽にご参加ください！

会場：萩原町四美 四美の森コース
(南飛騨健康増進センター 内)

2025
11.27 (木)
9:00-12:00

8:30 受付開始
9:00 イベント開始
健康チェック
～ 講師のお話し
ミニウォーキング
12:00 終了予定

○講師

小池医院

小池 利幸 医師

すいめいヘルスクラブ

金子 徹 健康運動指導士



昨年度、好評をいただいた小池先生
と金子健康運動指導士による健康講座
を今年も開催します！



○申込み方法

右記QRコードまたは、下記へお電話にてお申し込みください。

※室内での開催のため、雨天決行です。

申し込み後、キャンセルする場合は下記までお電話ください。

○持ち物

・飲み物・タオル・動きやすい服装

★お持ちの方はご持参ください。

- ・トレッキングボール（ラバーキャップ）
- ・室内用シューズ

○集合

南飛騨健康増進センター 受付
センター前駐車場に駐車し、お越しください。



先着30名！

下呂市 健康課 0576-24-2632