

詳細

健康づくり班主催のウォーキングを行います！ウォーキングのポイントについての講座を受け吾妻山（中里口）を登ります！

時 間

9：30受付開始 ※詳細下記参照

定 員

20名

集合場所

二宮町保健センター2階玄関前

対 象 者

町内在住の方 体力に自信のある方

持ち物

飲み物、タオル、運動できる服装

当日の流れ

※時間は目安です。

①9：30
保健センター
集合(受付開始)



②10：00
ウォーキング
講座

健康運動指導士が
効果的な歩き方の
コツなどを教えます。
また登山前の準備
運動をします。



③10：30
保健センター
出発



④10：45
中里口より登山
開始



⑤途中、様子
を見て休憩



⑥11：30
登頂！！！！



⑦整理体操



⑧解散
現地にて解散

無料



吾妻山 ウォーキング

2025年

10月17日 金

雨天時は延期

10月31日 金

お問合せ・お申込み

二宮町保健センター（子育て・健康課）

住所：二宮町二宮1410番地

電話：0463-71-7100