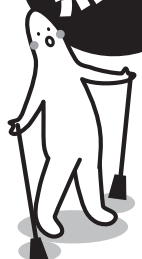


参加者募集

無料



新コース誕生!

# 緑区クアオルト健康ウォーキング®



Wellnestyle NAGOYA  
for your shining life

私たちは Wellnestyle NAGOYA に賛同しています

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト（療養地）で自然や町の要素を活かして行われている健康療法をもとに考案されました。

健康づくりのために、風や太陽の光を浴びながら、無理なく、頑張りすぎずウォーキングします。



心拍数の測定や  
ストレッチ運動で  
健康に配慮しながら  
ウォーキング♪

鳴海地区

宿場町と芭蕉の風薫る鳴海コース

約 4  
km

集合 3/20(木・祝) 午前9:00～正午

緑生涯学習センター 定員 先着40人

有松地区

江戸情緒と絞りのまち日本遺産有松コース

約 3  
km

集合 3/22(土) 午前9:00～正午

有松コミュニティセンター 定員 先着40人



ポールの  
無料貸し出し  
もあるよ!

ぜひ  
ご参加  
ください!

## 服装・持ち物

- ・歩きやすい服装・運動靴
- ・飲み物・タオル・雨具(雨天時)
- ・健康保険証(マイナ保険証)

## 申込方法

いずれも2/12(水)～  
電話か申込フォームにて



申込フォーム

※ご入用の方は、申し込み時にお伝えください。



問合せ 緑区役所地域力推進課 ☎625-3874 FAX 623-8191