

楽しい都会の夜を！  
無料！

# ナイト クアオルト 健康ウォーキング 開催！

11/14(木) 12/4(水)  
18:00-20:00

ネオンが輝く街中で、  
安心・安全なナイトウォーキングを  
アフターファイブにリフレッシュしませんか？  
※各日先着20名まで  
※区役所出発・ヒサヤオドリパーク解散です。



★当日の流れ★①健康チェック（血圧測定他）②クアオルトの説明 ③ヨガ式ストレッチ ④ウォーキング  
⑤ヨガ式ストレッチ ⑥体調チェックとアンケート ⑦解散

10/11より受付開始

## クアオルト健康ウォーキングって？

ドイツ式の健康ウォーキングで、「無理しない、頑張らない」が特徴のウォーキングです。専門ガイドの指導のもと、中区のコースでは、久屋大通公園やオアシス21を活用したコースを安全に歩きます。

申込・詳細はこちら

主催：中区役所  
地域力推進課  
電話：052-265-2224

協力：(公財)名古屋観光コンベンションビューロー  
中区地域包括ケア推進会議

