

# みんなで砂浜を歩こう！

## ～扇ヶ浜で心も体もリフレッシュ～

**開催日時:**令和6年 11 月9日(土)

**13:30～15:00**

**集合場所:**田辺市立武道館下広場

**定 員 :**60 名

**対象者 :**田辺市民(74 歳までの方)  
小学生以上のお子さまも一緒に参加できます

**持ち物 :**運動ができる服装、運動靴、帽子、タオル、飲み物、  
常備薬、雨具(必要時)

※ご参加いただいた方にお土産を用意しています。  
お子さま用のお土産もあります！

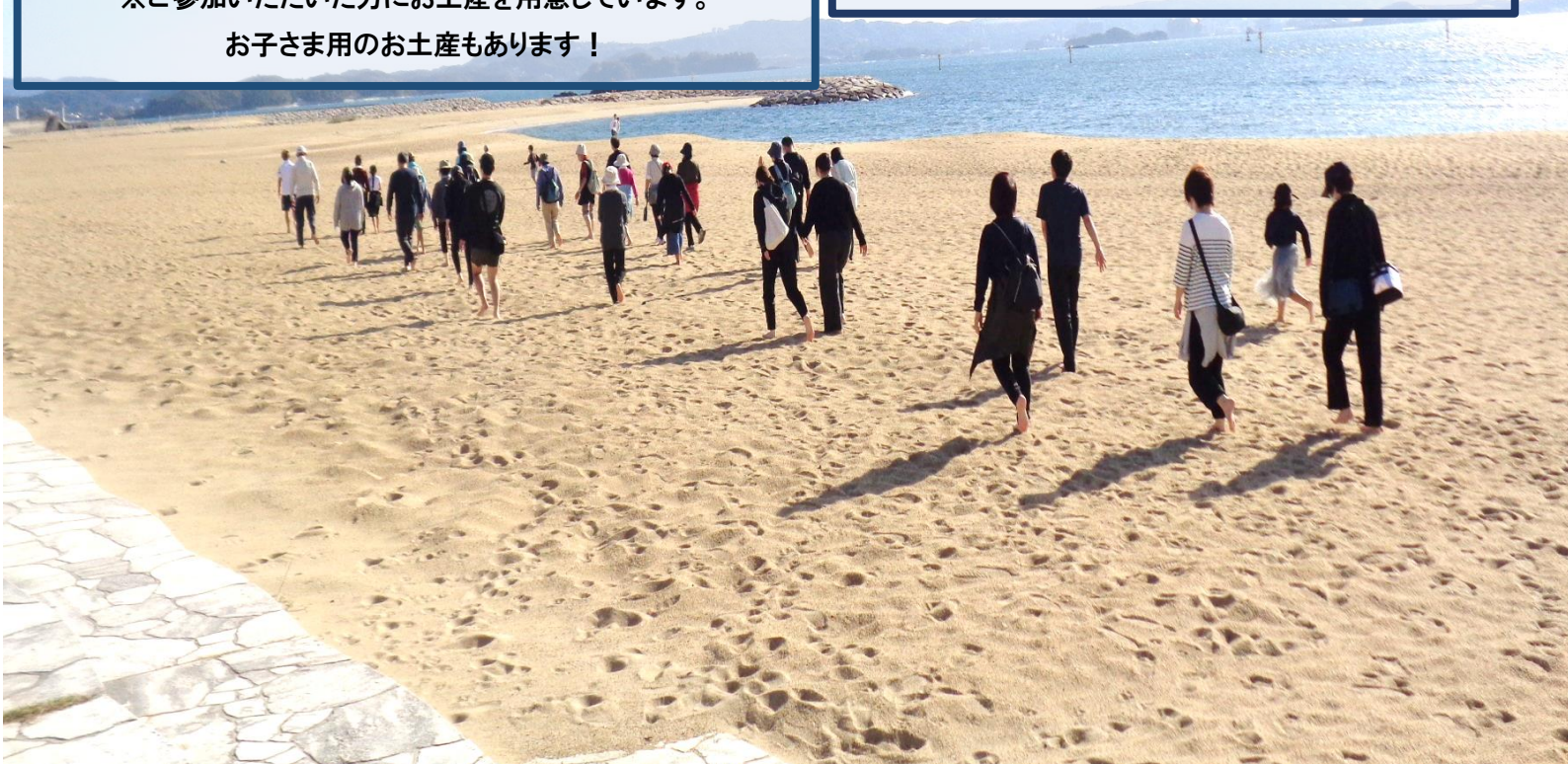
正しい歩き方や靴の選び方、  
運動を続けるコツなどのお話の  
あとにみんなで砂浜を歩きます♪

### 講師:川村 護 先生

講師プロフィール

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー『U.W.F』 代表  
NPO 法人 日本健康運動指導士会 和歌山県支部  
支部長

一般社団法人 あし・からだ研究会 理事  
行政・企業・各種団体より依頼を請け、主として青年  
期から高齢者までの健康づくりのお手伝いのため、  
エクササイズ指導と講演活動を行っています。



**【申込み開始】** 令和 6 年 10 月 11 日 (金) 午前 8 時 30 分から

< 申込フォーム >

※定員になり次第申し込みを締め切ります

**【申込み・お問合せ先】** 田辺市健康増進課 TEL 0739-26-4901

申込フォーム URL : <https://logoform.jp/f/NfXtM>

