

みんなで砂浜を歩こう！

～雨ヶ浜で心も体もリフレッシュ～

開催日時：令和 7 年 10 月 25 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：運動のできる服装と帽子、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！

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。

正しい歩き方や運動を続ける
コツなどのお話の後、みんな
で砂浜を歩いていきます！

【申込み開始】 令和 7 年 9 月 11 日（木） 午前 8 時 30 分から

※定員になり次第申込みを締め切ります

〈申込みフォーム〉

【申込み・お問合せ先】 田辺市健康増進課 ☎ 0739-26-4901

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

