

新池川の遊歩道でウォーキングしよう！



【場所】

新池川の遊歩道（警察前広場集合）

【日時】

平成26年11月16日（日）10時～

①10時出発（20名）

②11時出発（20名）

10分前に集合ください。

※参加費：無料 ※雨天中止

近年、歩くこと・フットケアが、大きく注目されています。歩くことが、糖尿病、認知症の予防や肥満の予防解消になることが実証されております。

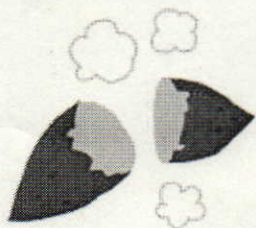
ただ 歩くことが億劫な方や長い距離を歩くのに自信の無い方、または、より健康に理想的な歩き方を知りたいと思われている方も、大勢いらっしゃると思います。

新池川の桜並木を歩く、ポール（ストック）を用いた健康に理想的な、メディカルポールウォークを企画しました。

当日先着 40 名（2 班に分かれます）で締め切らせていただきます。100 本のしだれ桜が植わった遊歩道を、楽しくウォーキングしましょう！

また、渦潮ふれあい館において、空気マッサージ器「モミー」の無料体験もできます。

さらに、新池川をきれいにする会の水質浄化活動「EM だんごの投入」、焼き芋やポンガシのお接待もあります。



連絡先：新池川をきれいにする会

乾 090-3181-1402

※車は、裏面の駐車場に停めてください。



集合場所

鳴門警察署

旧市営バス

臨時
駐車場

極真空手
長谷川道場

大津町木津野

池ノ内

28

756-3

757-1

51

西発

50-4

50-5

49-13

49-1

13-5

8-6

8-5

8-8

8-12

5-3

5-2

1-12

1-21

1-31

1-10

1-29

1-24

1-23

1-54

1-6

1-7

1-35

756-3

1-17

1-20

1-27

3-37

757-1

13-17

13-10

13-6

753