



「さわやか歩キング」の集い

「鳥取県19のまちを歩こう事業 認定大会」

厚生労働省では、生活習慣病予防のために「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」というスローガンを提唱しています。

ウォーキングなどの運動を継続的に行うことは、生活習慣病（特に心臓病や脳卒中など）の予防・改善に大きな効果が期待できます。「今より1000歩多く歩くことからはじめてみましょう。」

今年の「さわやか歩キングの集い」のコースはアツブダウンのある約6kmのコースで、伯耆富士「大山」を仰ぎ、眼下に日本海を望む、風光明媚なコースです。秋のさわやかな風を感じながら、一緒に心身ともにリフレッシュしませんか。

参加していただいた方には、「伯耆町健康ポイント制度」1ポイントと「鳥取県19のまちを歩こう事業」ポイントシールを差し上げます。

多数のみなさまのご参加をお待ちしています。

とき

10月26日(土) 9:00～11:30
※少雨決行

コース

スポーツ公園→溝口C展望駐車場 約6km

送迎バス

本庁舎、分庁舎とも8:30出発
※帰りは、スポーツ公園経由で運行します。

参加費

500円(中学生以下無料)※当日集金

定員

70名

申込期限

10月18日(金)



天候が良ければ隠岐の島が見えます。



小林大橋から大山を望む



出発点のスポーツ公園



【問い合わせ・申込み先】
健康対策課 健康増進室
☎68-5536



到着点では鬼がお出迎え



ペンション街の木漏れ日を浴びながら