

# 瑞穂区 1万歩チャレンジウォーキング



4月23日（日）10時30分～12時

目的 みんなで瑞穂区1万歩ウォーキングをして運動不足を解消しよう。

こんな方にオススメです。

- ※これからウォーキングを始めようと思っている方。
- ※1人でウォーキングを行うのがちょっと不安な方。
- ※自分がどれくらい体力あるか知りたい方。
- ※みんなで楽しくウォーキングをしたい方



内容 : 瑞穂区1万歩コース（約6.3km）ウォーキングします。  
途中休憩を挟みます。  
靴の履き方、ウォーキングフォームなども教えます。

対象者 : リワークメンバー。リワーク卒業者

※強制参加ではなくあくまで自由参加

日時 : 2017年4月23日（日）10時30分～12時（雨天中止）

場所 : パロマ瑞穂スタジアム

集合場所 : 10時30分までにパロマ瑞穂スタジアム前に集合してください。

駐車場 : 最寄りのパーキングに停めてください

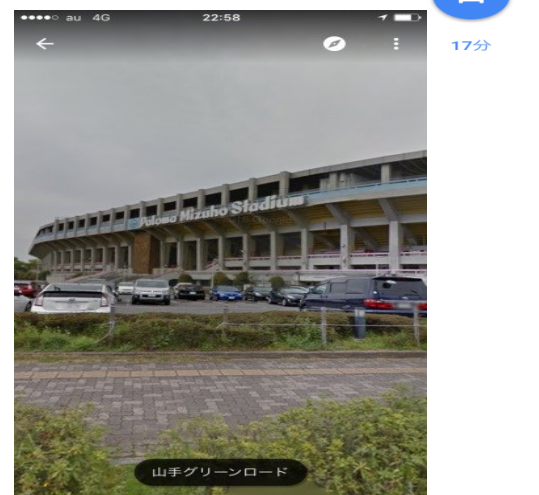
最寄り駅 : 桜通線、瑞穂運動場西駅。名城線、瑞穂運動場東駅

当日スタッフ : 今井優市（トレーナー）

持ち物 : お水、タオル

服装 : 動きやすい服装

貴重品 : 各自管理



## 【当日の流れ】

10:30 までにパロマ運動スタジアム前集合

10:35 スタート→ウォーキング（約6km）

→12:00 各自解散

当日連絡先 今井優市 TEL090-1869-4157