

みんなでラジオ体操 & 謎解きウォーキング



6/29(土)
集合!

200とまチョップポイント

ラジオ体操

- 時間 9:30~10:00
- 場所 総合体育館
- 持参 上履き、飲み物

ラジオ体操のポイント
を学ぼう!



記念グッズ
もらえるよ!

申込不要
直接会場
へ

200とまチョップポイント

ウォーキング

(雨天決行)

- 時間 10:00~12:00
- 場所 総合体育館

(スタート・ゴール)

★みんなでラジオ体操からご参加ください

ラジオ体操のあとは、
コース(2km・5km)を
選んで、ウォーキングへ!

体育館でストレッチ体験も
できます!



コース
は
裏面
参照

● ^{なぞ} ^と 謎解きウォーキング ●

お好きなコースを選択して、ウォーキングへ出発！
健康クイズを解きながら、楽しくウォーキング！
お友達や家族を誘って参加しよう！

★クイズを解いた小学生以下、先着250名様に
食育ランチョンマットプレゼント！

クイズ会場では
食育パネル展
も開催！

2km
コース

小さなお子様も楽しめる短距離コース！

- スタート ➡ 医師会館 ➡ 保健センター ➡ ゴール
(総合体育館) (クイズ) (クイズ) (総合体育館)
- スタート ➡ 保健センター ➡ 医師会館 ➡ ゴール
(総合体育館) (クイズ) (クイズ) (総合体育館)

5km
コース

まちなか散策も兼ねた長距離コース！

- スタート ➡ まちなかスポット ➡ 保健センター
(総合体育館) (クイズ)
- ➡ 医師会館 ➡ ゴール
(クイズ) (総合体育館)

ゴールに着いたら、各種測定(無料)もできます！
(骨密度、血流測定、ストレスチェック等)【12時まで】