

★医師からの運動制限のない方対象としております

ウォーキングサークル

参加者募集中！



サポーターの運営でサークルを実施しています。
今こそ体力をつけてウイルスに負けない身体作りをしましょう！！
新しい仲間と健康のために、一緒に朝の散歩をしませんか？

参加無料

【コース】

※季節に応じてコースが変わる場合がございます

開催
日時

月～金（土・日・祝日・雨天休み）
午前9時00分～（約45分）
★8月・年末年始は休みです

集合
場所

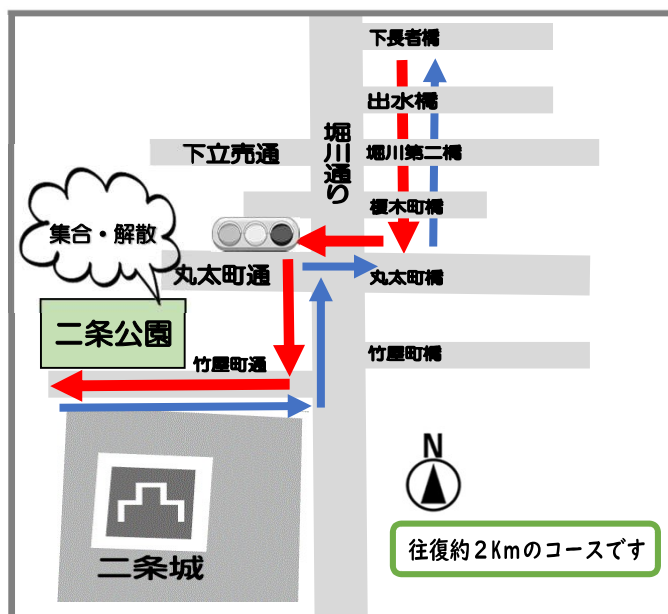
二条公園（園内：南東側）
★準備体操を行います

コース

二条公園～堀川遊歩道
（丸太町橋～下長者橋の往復）

参加
方法

9時までに集合場所へお越し下さい
★申し込み不要・自由参加



【安全な運営にご協力下さい】

- ・参加の際はマスクを着用し、他の方との間隔をとり歩いて下さい
（運動時に息苦しさを覚える場合はその場を離れて外すことも可能です）
- ・咳や発熱等の症状があるなど、体調が優れない場合は参加をご遠慮下さい
- ・動きやすい服装（靴）でお越し下さい
- ・水分補給の為に飲み物をお持ち下さい
- ・途中で帰宅される場合は職員又はサポーターに事前にお申し出ください
- ・ウォーキング中の事故などに関しては、ご自身の責任にてご参加下さい



お問い合わせ

【京都市委託事業】

中京区地域介護予防推進センター

(075)801-0389