



歩いて楽しく健康づくり

あいさい健康 ウォーキング

参加
無料

12/12 土 13:30-16:00

※雨天決行

ウォーキング
inあいさい健康ロード
垣見鉄工アリーナ ⇄ 愛西市役所

ベジチェック
センサーに手をかざすだけで
推定野菜摂取量を測定！

肌年齢チェック

血管年齢チェック

あいさいさんコース
(1.8km)

体力チェック

スポーツスタッキング等で
子どもから大人まで楽しめる！

あるこちゃんコース
(1.1km)

親子で運動あそび

スケジュール

- 13:30 受付
- 13:45 開会
- 14:00 あいさいのびのびストレッチ
- ウォーキング講座
- 14:20 ウォーキング
- 体力チェック等
- 親子で運動あそび
- 16:00 閉会

スタンプラリーや
クイズラリーの参加で
参加賞がもらえるんだって！

あいち健康プラスの
リアルウォーク機能を
体験してみよう！

対象 年少児以上の市内在住者 ※ウォーキング程度の運動に支障のない方

定員 100名（うち未就学児20名）※申し込み先着順

会場 垣見鉄工アリーナ（親水公園総合体育館）

申込み 愛西市健康推進課(佐屋保健センター) ☎0567-28-5833
10月15日(木)～11月16日(月) WEB、電話、窓口

協力 愛西市運動推進協議会 日本赤十字社愛知支部 明治安田生命保険相互会社

WEB申し込み

