

あるある

わらび

元気



お散歩ラリー

申込制
先着順

コロナ禍において
運動不足を感じていませんか？
この機会に地域みなさんで
市内をお散歩しましょう！
最近外に出てないな・・・
一人で歩くのは不安だな・・・
という方も、ぜひご応募ください！



内容



市内をめぐってお散歩会

対象



リハビリ専門職による三二健康講座

定員



65歳以上の市民

日程・集合場所



各回 20名（先着順）

11/1 北町公民館（2階集会室）

11/8 西公民館（2階集会室）

11/15 東公民館（3階集会室）

11/22 中央公民館（1階講座会議室）

11/29 南公民館（3階集会室）

火曜日（1回から参加可能です）

時間



午前10時～11時

参加費



無料

申込



10/3～25 蕨市社会福祉協議会へ電話

持ち物



飲み物、タオル

動きやすい服装でお越しく下さい

詳細は裏面へ

申込・お問い合わせ先

蕨市社会福祉協議会

（蕨市錦町3-3-27

TEL：048-443-6051

地域福祉課

総合社会福祉センター内）

FAX：048-444-7050

当日の流れ

- ① 各公民館の会場に集合
 - ② みんなで準備体操
 - ③ 外に出てお散歩コースを歩く
 - ☆約30分のコース
 - ☆歩行が不安な方にはリハビリ専門職が同行
 - ☆長いと感じる方はコース途中で会場に戻ってもOK
会場で休憩したり簡単な体操を行います
 - ④ 会場にもどりみんなで整理体操
 - ⑤ リハビリ専門職によるミニ健康講座
 - ⑥ 解散
- ※ 雨天時は室内で簡単な体操を行います



令和3年度の様子



久しぶりに人と話せて楽しかった！
リフレッシュできた



適度な運動になった

毎週楽しみだった♪



知らない場所を発見した

皆さまのご応募お待ちしております！