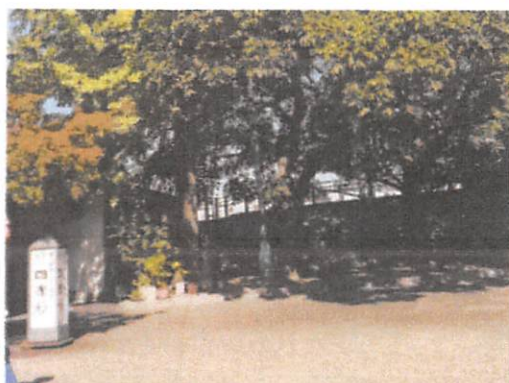


後楽園/水辺の回廊 ウォーキング レクリエーション

ウォーキングの途中に、下記の3か所で楽しいエクササイズを体験していただきます。♪



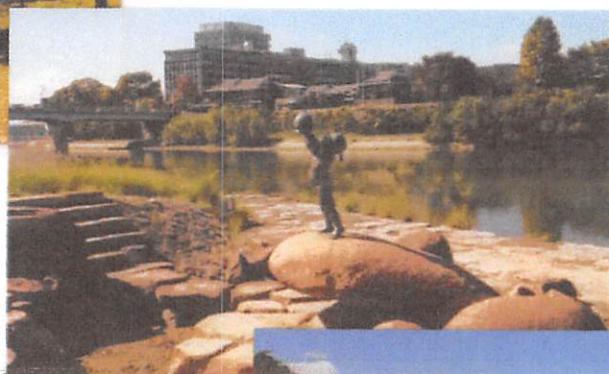
日時：令和2年11月22日(日) 集合：午前10時  
集合場所：後楽園入り口近くの食事処【四季彩】の前  
※左の写真の所に集合してください。  
参加費：無料 ※雨天の場合は、次週(11/29)に順延します。  
参加定員：先着20名  
服装：マスク着用と運動が出来る服装でご参加ください。

申込先  
岡山県レクリエーション協会(火・木・金9:00~17:00)  
TEL 086-253-7545 FAX 086-250-9310

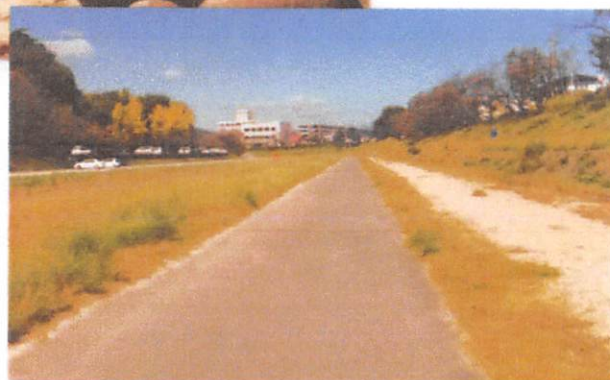


[1] 大きな木の近くで体験するのは…。  
ふれあいゲームと、フレイル予防体操を  
楽しみましょう。

[2] この銅像の近くでは…。  
声楽家による  
ボイストレーニングを  
体験します。



[3] この気持ちの良い河川敷の歩道では…。  
インターバル速歩を体験します。  
今後、皆さんのウォーキングに  
活用するのも楽しいです。



※下記の参加申込書は、ご記入のうえ、当日ご持参ください。

-----キリトリ線-----

参加申込書

参加者氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_