

ウォーキングマイスターと一緒に
有帆リバーサイドウォーキングしませんか
～岩崎寺、仁保の上道乾屋敷跡を巡るコース～



ウォーキングイベント

2025年

～ 参加者募集 ～

5月14日(水) 9時30分～11時30分

(受付: 9時15分～) ※小雨決行 雨具をご準備ください

集合場所

有帆地域交流センター内
体育館 ※体育館シューズ持参

定員

30名
先着順

参加費
無料

参加賞
プレゼント

スマイルエイジングとは
笑顔(=スマイル)の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく
(=エイジング)のことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。
スマイルエイジングの「運動」分野におけるチャレンジ目標
☑「まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう」
☑「毎日体を動かそう」
を達成できるように、ウォーキングイベントを開催します。



内 容

1) 体調チェック

講師

2) ストレッチ

山口県地域リハビリテーション支援団体
理学療法士

3) ウォーキングミニ講座

三戸 洋(みと ひろし)氏

4) ウォーキング(60分程度)

コース: 有帆川沿いの岩崎寺(ご住職様の講話)、仁保の上道乾屋敷跡

※雨天時は、内容を変更し体育館内で実施



応募要件

市内在住、または市内在学・在勤で4km程度のウォーキングが可能な方

応募方法

電話、メール、来所、WEB申請
山陽小野田市健康増進課(厚狭地区複合施設内)
電話: 71-1814 FAX: 39-5624
Mail: hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp



／
WEB申請は
こちら
＼

申込期限

令和7年4月21日(月)から 5月12日(月)まで

持参物
及び服装

体育館シューズ、運動のできる服装、運動用シューズ、帽子、水分補給できるもの、雨具(悪天候時のみ) ※スマートフォン(お持ちの方のみ)