

歴史と自然に触れて心も体もリフレッシュ！

専門家が教える！認知機能改善にも効果的なウォーキング

【参加費 無料 | 先着20名（要申込）】



歩いて健康！



歩いて発見！

戦争遺跡と樹木

探訪・観察ウォーク

日時

令和8年11月28日（土）9:00 ～ 12:30

（雨天・荒天中止の場合は、当日8時に周南市スポーツ協会HPに掲載）

場所

周南緑地（東緑地～西緑地内の約4kmコース）

※集合 | 9時 ゼオンアリーナ周南（総合スポーツセンター）
《カルチャールーム》

※解散 | 12時半 西緑地 大内駐車場

※集合場所と解散場所が異なりますのでご注意ください。

対象

どなたでも参加OK！！（周南市民問わず）

内容

①効果的なウォーキング方法の習得

年齢問わず、認知機能の改善や運動効果を高める正しい歩き方を学びます。

【指導】 周南市スポーツ協会 藤井 治彰 氏

②戦争遺跡巡りウォーキング

緑地に自生する豊かな樹木を観察しながら、戦中の貴重な史跡を巡ります。

【史跡ガイド】 みどりの会11 山本 雅夫氏 他

申込

10月1日(木)から電話で受付

周南市スポーツ協会 TEL：0834-28-0006

※参加者氏名・年齢・住所・連絡先電話番号をお伝えください

※受付時間：8時30分～17時

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

その他

- 運動のできる服装・歩きやすい靴でお越しください
- タオル・飲み物等を持って来てください

主催：周南スポーツ活動サポートセンター

（公財）周南市スポーツ協会

協力：みどりの会11

