

# 鏡島ウォーキング



## 大会



日 時：12月10日（日）9時～11時頃  
【雨天の場合は12月17日（日）】

集合場所：河渡橋上流河川敷

効果的な歩き方・歩く時の  
ポイントをお伝えします！

内 容：8時30分 受付開始

9時00分 正しい歩き方講座

講 師：運動指導士

山川 友子先生

9時30分 ウォーキング開始



安全な「堤防上」を皆で歩きましょう！！  
同時に堤防清掃活動にもご協力願います！！

☆参加賞あります！

☆歩きやすい服装・靴で、お茶をご持参ください！

※延期の場合は、自治会を通して連絡します

主 催：鏡島自治会連合会  
共 催：鏡島体育振興会、鏡島老人クラブ、鏡島小学校 PTA、  
鏡島子ども会育成会  
お問い合わせ：副連合会長【安藤】 携帯 080-5137-2876

