



# ソーシャル・ウォーキング®

## in さんりーな



**参加賞  
プレゼント!**

ソーシャルウォーキングとは……  
人と関わり、楽しみながら歩くことを誰もが取り組みやすい形にした認知症予防のためウォーキングです。専用のウォーキングポールを使って、カラダ全体をバランスよく動かし、四季の花や植物を観察しながら自然に触れ楽しく歩きます。健康と安全に配慮して丁寧にレクチャーするので安心です。

**日 程**      **令和元年10月20日(日)    ※雨天中止**

**時 間**      **10:00～11:30**      **参加費**      **参加費無料**

**内 容**      ①研修室にて認知症予防DVD視聴  
②大池公園内約2.5kmをウォーキング      **会場・集合場所**      総合体育館さんりーな(大池公園)  
集合場所はさんりーな内研修室

**対 象**      成人男女 30名  
※認知症予防に興味のある方  
※汗ばむ程度のウォーキングが可能の方      **服装・持ち物**      動きやすい服装と靴、帽子  
飲み物・タオル  
ポール(お持ちの方)  
※ポールは貸出いたします。

**スケジュール**      9:30 受付開始      **主 催**      NPO法人掛川市体育協会

10:00 開 会

10:05 認知症予防DVD視聴      **協 力**      ユニ・チャーム株式会社

10:35 ウォーキングスタート

11:25 ウォーキングゴール      **申込み方法**      電話にて受付  
9月20日(金)10:00より受付スタート

11:30 閉 会      ※空きがあれば当日受付可能

**お申込み・お問合せ**      掛川市大池2250 総合体育館さんりーな(火曜日休館日)  
掛スポ事務局      TEL:0537-61-1910