

# 一緒に体を動かしませんか？

## 出雲地区ラジオ体操・ウォーキング

### のご案内

出雲地域づくり協議会では、下記の日程で体操とウォーキングを行っています。  
お申込は不要。参加費も不要。どなたでも大歓迎です。

※飲料水やタオルはご持参ください。

※ジャージ等運動のできる服装でご参加ください。

※ラジオ体操・みんなの体操はEテレで6:25から放送しています。

毎朝10分、ご家庭でも体を動かしましょう。



### 2019年度 ラジオ体操・ウォーキングカレンダー

<p>4/28(日) 9時 山村開発センター 大集会室</p> <p>周辺ウォーキング</p>	<p>5/26(日) 9時 小古祖 ふれあいの館</p> <p>小古祖ウォーキング 山里めぐりマップ</p>	<p>6/30(日) 8時半 防長バス堀営業所 (営業所内にP有)</p> <p>島地ウォーキング 〇ハス島地温泉</p> <p><small>路線バスに乗るよ。 福祉優待バス乗車証を持つ てる人は持ってきてね。</small></p>	<p>7/28(日) 8時 山村開発センター 農林図書室</p> <p>周辺ウォーキング</p>
<p>8/25(日) 8時 山村開発センター 大集会室</p> <p>周辺ウォーキング</p>	<p>9/29(日) 8時 山村開発センター 大集会室</p> <p>周辺ウォーキング</p>	<p>10/27(日) 8時 伊賀地 ふれあいの館</p> <p>伊賀地ウォーキング</p>	<p>11/24(日) 9時 山村開発センター 大集会室</p> <p>ウォーキング &amp; 球技大会と健康講座</p>
<p>12/22(日) 9時 山村開発センター 大集会室</p> <p>周辺ウォーキング</p>	<p>1/26(日) 9時 防長バス堀営業所 (営業所内にP有)</p> <p>ウォーキング in 石風呂ツアー</p> <p><small>路線バスに乗るよ。 福祉優待バス乗車証を持つ てる人は持ってきてね。</small></p>	<p>2/23(日) 9時 山村開発センター 大集会室</p> <p>ウォーキング in ふれあい交流会</p>	<p>3/15(日) 9時 山村開発センター 大集会室</p> <p>周辺ウォーキング</p>

雨天時は、屋内でラジオ体操などの運動を行います。

また、日程は変わることがあります。

お問い合わせは出雲地域づくり協議会事務局 (☎52-0217) へお願いします。

主催 出雲地域づくり協議会

