

# 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。



### 2020年度 ラジオ体操・ウォーキングカレンダー

<p>4/26(日)9時 山村開発センター 大集会室 周辺ウォーキング</p>	<p>5/31(日)9時 小古祖 ふれあいの館 小古祖ウォーキング 須賀神社と金毘羅さま</p>	<p>6/28(日)8時半 防長バス堀営業所 (営業所内にP有) 島地ウォーキング ロハス島地温泉</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>7/26(日)8時 山村開発センター 農林図書室 周辺ウォーキング</p>
<p>8/30(日)8時 山村開発センター 大集会室 周辺ウォーキング</p>	<p>9/27(日)8時 山村開発センター 大集会室 周辺ウォーキング</p>	<p>10/25(日)8時 伊賀地 ふれあいの館 伊賀地ウォーキング 名所・旧跡を訪ねる</p>	<p>11/15(日)9時半 防長バス堀営業所 (営業所内にP有) 串ウォーキング in ふるさと探訪 in 串</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>12/27(日)9時 山村開発センター 大集会室 周辺ウォーキング</p>	<p>1/31(日)9時 防長バス堀営業所 (営業所内にP有) 岸見ウォーキング</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>2/21(日)9時 山村開発センター 大集会室 周辺ウォーキング in ふれあい交流会</p>	<p>3/28(日)9時 山村開発センター 大集会室 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

