

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。



2022年度 ラジオ体操・ウォーキングカレンダー

4/24(日)9時 山村開発センター 昌福寺 八十八カ所巡り 	5/29(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 	6/26(日)8時 山村開発センター 周辺ウォーキング 	7/31(日)8時 山村開発センター 周辺ウォーキング
8/28(日)7時半 山村開発センター クリーン作戦 	9/25(日)9時 伊賀地 ふれあいの館 伊賀地ウォーキング 	10/30(日)9時 山村開発センター 周辺ウォーキング 	11/13(日)9時半 重源の郷 駐車場 重源の郷 ウォーキング
12/25(日)9時 徳地地域 交流センター 周辺ウォーキング 	1/29(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 <small>路線バスに乗るよ。 福祉優待バス乗車券を 持っている人は持ってきて ね。</small> 	2/26(日)9時 徳地地域 交流センター 周辺ウォーキング 	3/26(日)9時 徳地地域 交流センター 野谷愛鳥林 ウォーキング

雨天時は、中止とさせていただきます。

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。

11月からの連絡先は徳地地域づくり携帯080-1943-5694へお願いします。

主催 出雲地域づくり協議会

