

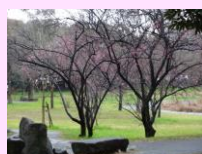
大泉ウォーク



準備体操をしてから
ウォーキング!!



歩幅チェックや、
自然を楽しめます



集合場所



(月)(火)(水)(金)(土)(日)
は大泉緑地噴水前



(木)は
北区役所正面玄関

【集合（実施）場所】

曜日により集合場所が異なります
*右の【活動日時】をご確認ください

【参加するには?】

直接、集合場所へ（予約不要）

【活動日時（集合時間）】

(月)(火)(水)(金)(土)(日)
：大泉緑地 噴水前 ※土日は自由参加
(木)：北区役所 正面玄関
いずれも午前10時、各曜日の集合場所へ

【活動内容】

ウォーキングを続けることで、「姿勢が良くなった」「歩く速度が速くなった」「体調が良くなった」とからだへの効果はもちろんのこと、仲間と歩くことで「おしゃべりができて楽しい」といった声も聞かれます。

○ウォーキングを通じて、新しい仲間・情報を得ることができます

○歩く前にウォーミングアップします ○話をしながら、楽しく歩いています

動きやすい服装・靴（ウォーキングできる靴）・水分補給できるものを持ってくるください。
お待ちしております。

令和7年10月現在