



一宮歩こう会 EVENT NEWS 2012

週2回歩き、進んでボランティア→元気で長生き!

/ 9

月	日	曜日	主な行事
9	1	土	
	2	日	
	3	月	
	4	火	
	5	水	朝市ウォーク
	6	木	
	7	金	常任会 岐南町W講習会
	8	土	
	9	日	ふるさと探検隊
	10	月	
	11	火	拡大幹事会
	12	水	朝市ウォーク
	13	木	塩の道
	14	金	岐南町W講習会
	15	土	
	16	日	一豊ウォーク
	17	月	
	18	火	
	19	水	朝市ウォーク
	20	木	
	21	金	
	22	土	
	23	日	
	24	月	
	25	火	
	26	水	朝市ウォーク
	27	木	
	28	金	
	29	土	
	30	日	
10	1	月	
	2	火	
	3	水	朝市ウォーク
	4	木	
	5	金	常任会
	6	土	
	7	日	
	8	月	
	9	火	拡大幹事会
	10	水	朝市ウォーク

健康づくりの一石二鳥

「ウォーキング+朝市」コースを常設します。早朝ウォークに参加しませんか!

ウォーキングと地産地消の安全な食事が健康づくりの王道であることは、一宮歩こう会の会員が実証済みです。

自分のウォーキングスタイルがチェックできるウォーキングコースと、帰りに地元の朝採り野菜などが買える朝市がセットになった一石二鳥の常設コースを設けました。駐車は河川敷OK

毎週水曜日7時～7時30分から、さわやかな木曾川河畔を歩きましょう!

Aコース(2.5km30分) Bコース(5.0km60分) A+Bコース(7.5km90分)を歩き、朝市(8:00～8:30)で新鮮な地元の朝採り野菜などを買って帰りましょう。1VV5kmの認定もします。

お子様、お孫さん連れで

「一豊ウォーク」に参加しませんか!

武将パレードと模擬店が子供には魅力です。ショートコース5kmなら小学生でも歩けます。お子様にはキティのハンケチプレゼントもあります。お子様、お孫さん連れで参加し、お父さん、お母さん、お爺さん、お婆さんを見直させましょう。

新シリーズ

「ふるさとこれなに探検隊」のパスポートが出来ました。

今回の新シリーズは完歩賞として「いちみんのストラップ」を用意しました。途中抜けても東西南北中心部各1回参加すればもらえるように工夫しました。

一宮歩こう会のホームページは、ファーストサーバーの事故により工事中です。近日回復見込み。