

八ヶ岳歩こう会例会案内

フレイルチェック&リフレッシュウォーク武川の里

開催日：2023年2月8日(水)

皆さん「フレイル」という言葉をご存じですか？何かで聞いた事があるという方が多いと思いますが、歩こう会では2月寒くて中々歩けないので昨年11月の膝、腰痛講座に続きフレイルチェック出前講座を開きます。北杜市健康増進課に協力をお願いして幾つかの質問に答え自分の弱い所をチェックして貰います。躰の筋肉量なども分かりますよ、是非ご参加下さい。

昼食後はリフレッシュウォークで体を暖めてコースの最後に美味しい糖分補給を致しましょう。フレイルチェックは約20名位の予定ですので事務局まで申しこんで下さい。

※定員に達しましたので締め切りました。ウォークは申し込み不要です

○午前の部

北杜市健康増進課出前講座・フレイルチェック

集合 9:50

甲斐駒センターせせらぎ

10時～12時

館内で昼食

○午後の部

リフレッシュウォーク武川の里ウォーク

12:45～15:15

6キロ

コース：甲斐駒センターせせらぎ～萬休院舞鶴の松～旧甲州街道～くまさんの河原(ゆら水)～秋月で糖分補給(48だんごが有名です)～せせらぎゴール

持ち物：飲み物 雨具 ダイアリー 保険証

参加費：会員 300円 一般 500円

担当：小林光修 09046762067 / 進藤律子 09089482017

その他：季節柄天候によりコースは変更になることがあります。