

第2回

わくわくホリデー ウォーキング

参加
無料

2025.10.4 (土)

オクトーバーフェスト
「いざよい」
同日開催!

受付
むつ来さまい館
13:00～16:00



ゴール
代官山公園
(16:30まで)

・お好きな時間に
ウォーキングできます
※小雨決行

参加者特典

- ★まちなかビンゴで
ミニ抽選チャレンジ!
- ★市内人気店のコーヒーの提供あり
- ★小学生以下限定スーパーボールくじ



— むつ来さまい館で同時開催 —

親子でも! お一人でも! (雨天時も開催)

★運動セミナー 
～音楽に合わせて
やさしいリズム体操～

①13:05～ ②14:05～

各定員25名、当日先着順

講師：佐々木 絵理子 先生

※動きやすい靴で来てね

★健康測定

・ベジチェック

(野菜摂取量を測定!)

・骨密度 ・血管年齢

