ウオーク みのかも

MINOKAMO WALKING

WALKING IN LIFE

2026年 **2月7日(土)**

2/5(木)までに直接または電話もしくは下記の二次元コードからお申込み下さい！⇒

【集合場所】
文化の森　実習棟前広場

【受付時間】　午前 8:30 ～ 9:30

【終了予定時間】　午前11:30

【みのかも文化の森周遊コース】

参加料 100 円 (18歳未満無料)

※コースは変更になる場合がありますので、当日お渡しするコース表をご確認ください。

タイムスケジュール

受付：AM8：30～9：30
↓
各自、準備運動
↓
順次、スタート
↓
ゴール後は各自解散

コース

一般コース：約3.2Km

健康ポイント対象事業

ﾉﾙﾃﾞｨｯｸﾎﾟｰﾙ貸出

血圧測定(無料)

★参加者全員にオリジナルグッズなどプレゼント！

同時開催

【ポールウォーキング講習会】

２本のポールを使うことで、膝の関節や足首、腰への負担が軽減され、全身を使った運動が楽しめます。講習後、コースを歩きます

・集合：午前８：４０
・定員：１０名（事前申込必要）
・講習料：無料（但し、ウオークみのかも参加料１００円は必要となります）

お越しの際は、あい愛バスをご利用ください。

【参考】
美濃太田駅北口発09:14
↓
文化の森　着　09:25
文化の森　発　11:45
↓
美濃太田駅北口着11:56

※中止する場合は、前日の17時までに市ホームページなどでお知らせします。（天候の急変により当日中止の場合もあります）

主催：美濃加茂市（スポーツ振興課、健康課）/　協力：美濃加茂市スポーツ推進委員協議会、運動普及推進員会

（問い合わせ先）スポーツ振興課：TEL（0574）26－3241 月曜休