

～上田市健幸ウォーキング～
〈上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業〉



鹿教湯名所めぐりウォーキング

参加者募集

新緑の自然豊かな内村ダムから
鹿教湯温泉周辺を歩く約 4～5 キロのコース

日 時 **5 月 16 日(土) 9:30～11:30**

集合場所 **鹿教湯温泉交流センター (受付 9:15～)**

〒386-0323 上田市鹿教湯温泉 1434-2

＊雨天時は、鹿教湯交流センターにて軽運動を行ないます。

対 象 どなたでも（小学生以下は保護者の同伴をお願いします。）

参加費 無 料

持ち物 帽子・飲み物・タオル等ウォーキングに必要な物
＊雨天時は室内運動靴

定 員 20 名程度（先着順・定員になり次第締め切り）

申込み期間 **4 月 23 日(木)～5 月 11 日(月)**
クアハウスかけゆ休館日 4 月 28 日(火) は除く

お申込み・お問い合わせ

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

電話 0268-44-2131（上田市鹿教湯温泉 1293）

営業時間 10:00～20:00

【主 催】 上田市役所 健康こども未来部 健康推進課