

旭川周辺の「秋」を
味わってみたい！

歩いて
健康になりたい！



一緒に歩く
仲間がほしい！

申し込み
受付中

第2回 「ポールを持って歩く会」 開講

日時：令和5年11月22日（水）

9:30 サービス付き高齢者向け住宅きららいずみ 前 集合
（泉馬場13-20）

ウォーキング専用のポールを持って
歩きます。通常歩行と比較して20～
30%増の運動効果！

内容 きららいずみから旭川の周辺を1時間程
度ポールウォーキング、きららいずみに
戻り解散

対象 主に泉・保戸野地区在住の65歳以上の方

定員 15名、ポールを用意してお待ちし
ています

参加費 無料

持ち物 飲料、雨具、動きやすい服装・靴で
荷物はリュックにまとめてください



お申し込み：泉地域包括支援センター
リンデンバウム

TEL：896-5960（月～金、9:00～17:00）

担当：佐々木、戸嶋

旭川沿いを
楽しく歩きましょう