

飛騨市健康ウォーキング

回覧

毎週土曜日の朝 クアの道でウォーキングしています

【対象】 どなたでもご参加いただけます（裏面をご参照ください）

【参加費】 500円（受付時にお支払いください）

【持ち物】 歩きやすい服装・靴・飲み物・雨具（傘や合羽）

※ 少雨決行（大雨警報等 警報発令時や荒天のときは中止します。）

お得な回数券 好評発売中！

10回分 ¥5,000 → ¥4,000

- ◇ 基本料金 1回 500円のところ、チケット購入で400円に！
1回あたり 100円おトク！！
- ◇ お友達同士やご家族、団体で購入いただき、分け合ってもOK

【ウォーキングに参加された方の特典！】

ご参加いただいた方には、以下の市内温浴施設の当日割引券を進呈。

- ◇ 流葉温泉 M プラザ ニュートリノ 様
- ◇ 飛騨古川 桃源郷温泉 ぬく森の湯 すば〜ふる 様
- ◇ ゆうわ〜くはうす 様



◇ウォーキング
24回分の記録ができる。

◇ポイントカードも入れられる
ソフトカバー付き。

『飛騨市健康ウォーキング手帳』
できました

※「飛騨市健康ウォーキング倶楽部」にご入会いただきますと、もれなく進呈！

お申込み・お問合せ

〒 509-4221 飛騨市古川町若宮 2 丁目 1-66 古川町公民館 飛騨市健康ウォーキングガイド協会 事務局

☎ 0577 - 62 - 8030

（緊急時連絡先 0577 - 73 - 5516）



6～7月の毎週ウォーキング予定表

午前 9:00 までに、集合してください！

開催日 前日の15:00までにお申し込みください。

すべて要予約！

ウォーキングコース名	コース距離	コース所在地(集合場所)
飛騨古川 朝霧の森コース	1.77 km	飛騨市古川町黒内 1419-1 黒内屋内運動場
飛騨古川 森林公園コース	1.26 km	飛騨市古川町信包 733-1 森林公園駐車場
アルプス展望神秘の森コース	3.94 km	飛騨市神岡町伏方 150 流葉温泉 M プラザ

開催日	ウォーキングコース	開催日	ウォーキングコース
6月5日(土)	森林公園コース	7月3日(土)	アルプス展望神秘の森コース
6月9日(水)	朝霧の森コース	7月10日(土)	都合により休止
6月12日(土)	アルプス展望神秘の森コース	7月14日(水)	森林公園コース
6月19日(土)	朝霧の森コース	7月17日(土)	森林公園コース
6月23日(水)	アルプス展望神秘の森コース	7月24日(土)	アルプス展望神秘の森コース
6月26日(土)	森林公園コース	7月28日(水)	朝霧の森コース
		7月31日(土)	朝霧の森コース

参加に対する注意事項

- ◇ 参加料は、当日受付でお支払いください。
- ◇ 少雨決行ですが、荒天や各種警報が発令されている場合は中止いたします。
※ 大雨の場合、当日の朝、判断し個別にご連絡いたします。
- ◇ お申込み締め切り 毎週ウォーキングに関しては、前日の午後3時までにお申し込みください。
※ 急にキャンセルされるなどの場合の連絡先
Tel. 0577-73-5516

残念ながら、ご参加いただけない方 m(_)_m

- ◇ 当日の健康チェックにおいて、最高血圧 180mmHg 以上、最低血圧 110mmHg 以上 どちらかに該当される方はウォーキングに参加いただけません。
- ◇ 発熱、のどの痛み、味覚障害等、風邪の症状がある方は、ご遠慮ください。
- ◇ 妊娠中の方
- ◇ 自力で1時間程度のウォーキングができない方
- ◇ 飛騨市および当協会が定める新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただけない方