

第30回

# クリーン& 歴史ウォーク



クリーン&歴史ウォーク  
キャラクター

“美しい街づくりに参加しながら…この地の歴史に想いを馳せて！”

内 容 : 地域美化活動・健康ウォーク

実 施 日 : 令和元年 10月26日 (土) ※小雨決行 (荒天中止)

参加人数 : 先着100名 (予定)

対 象 者 : 小学生以上 (ご家族での参加大歓迎！)

参加費 : **無料** (お飲物プレゼント)

集 合 : 〈場所〉エコール・マミ南館 1F ふるさと広場

〈受付〉当日 9:00~

〈出発〉9:30 〈解散〉12:30頃



正しい歩き方で元気に！！  
健康ウォーキングレッスン開催！

- ・開始前のストレッチとコースを歩きながらの指導
- ・運動の注意点やポイントなど日ごろのウォーキングに役立つお話
- ・休憩時に健康体操 (疲労が出てきた体をほぐす運動指導など)

【講師】畿央大学健康科学部 理学療法学科助教  
梶原 由布 (理学療法士)

クイズ大会開催！

この地の歴史についての〇×クイズですので  
楽しみながら学べます。

## 馬見丘陵公園

エール・マミ  
集合説明

清掃活動

ナガレ山古墳

乙女山古墳  
健康体操  
クイズ大会

エール・マミ  
ゴール

コース : 約7.0km (所要時間 : 約3時間)

### ●ご注意●

- ・当方にて、資料・ゴミ袋等をご用意いたします。
- ・当日は、歩きやすい靴・服装にてご参加願います。
- ・参加中の事故については、各自の責任で十分注意して下さい。
- ・小学生は保護者の方と一緒にご参加下さい。

### ●申込方法●

エコール・マミ tel: 0745-55-7770 へ電話申込み  
または、北館 1F インフォメーションにてお申込みください。  
なお、当日に集合場所のふるさと広場でも直接申込みできます。

主催 : クリーン&歴史ウォーク実行委員会  
後援 : 畿央大学、広陵町教育委員会、香芝市教育委員会、  
独立行政法人都市再生機構西日本支社

協力 : 畿央大学学生、広陵古文化会  
協賛 : (株)関西都市居住サービス エコール・マミ営業所