

第16回

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
松本 大輔（理学療法士）

クリーン& 歴史ウォーク

“美しい街づくりに参加しながら…平安中期に想いを馳せて！”



内 容：地域美化活動・健康ウォーク

実施日：平成24年11月25日（日）※小雨決行

参加人数：先着100名（予定）

対象者：小学生以上（ご家族での参加歓迎！）

参加費：無料（飲み物進呈）

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〉9：25 〈解散〉12：35頃



今回は初めて
香芝市域を巡るコースです。
香芝市出身の高僧“恵心僧都”ゆかりの
場所を散策し、平安時代中期にひとときの
想いを馳せながら美化活動
してませんか？

●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」でも直接申込みも
できます。

コース：約7km（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。

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、ふたかみ史遊会、社団法人葛城青年会議所広陵地区・香芝地区推進委員会

協賛：(株)関西都市居住サービス エコール・マミ営業所