

第28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：平成30年11月17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



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。

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）

エコール・マミ  
集合説明

清掃活動

築山古墳

清掃活動

馬見丘陵公園  
倉塚古墳  
一本松古墳  
カリヨンの丘  
健康体操・クイズ大会

エコール・マミ  
ゴール

コース：約6.6km（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。