

自然の中で、動いて食べてリフレッシュ！

アクティブライフプラン

11月7日(金)
6時～10時半
(締切:10月26日)

※去年の雲海観賞の様子

大江山で鬼を巡りながら歩いて、
バランスの整った食事が食べられます！

①雲海観賞



早朝の理由は
ココ！

ボディビル
関西チャンピオン！

講師:スポーツジムアトラス
荻野友亨

②気軽にできる貯筋レッスン



③鬼を巡りながら大自然ウォーキング



案内付き♪

鬼の足跡・吊り橋も♪



④軽食



ヘルシーアフタヌーン
ティー♪

栄養士
考案



場 所 :大江山グリーンロッジ
定 員 :15人(希望者多数の場合は抽選)
参加費 :500円

【問合せ・申込み先】
福知山市役所 健康医療課
TEL 23-2788
FAX 23-5998



WEB
申込みは
こちらから



※ウォーキングでは、足元が
不安定なコースを歩きます
※写真のメニューは、実際と異なる
場合があります
※天候により内容を変更する
場合があります