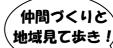
/ 健康増進・ 、体力づくりに! 令和7(2025)年度 岡山市立操南公民館主催講座



操菌健康

操南健康ウォーキングは、令和 8 年度からクラブ講座として活動ができるよう、準備を進めています。 つきましては、6月6日の協議で話し合ったことを伝えたり、令和8年度にクラブ講座となった際の名簿 登録の準備をしていただいたりするため、④のウォーキング日を追加しました。

前回雨天で中止になったコースを歩きます。今年度はあと3回。みなさまのご参加お待ちしています。

	日程 (原則第1金)	集合·解散場所	行き先・歩行コース	距離
4	10月3日(金) 9:30~12:30	護国神社	操山 「里山センター〜旗振り台周遊」 *休憩場所:操山公園里山センター 休憩時、次年度からの活動について みなさんで話しましょう。 *山歩きの服装・装備でご参加ください。	4.2km
5	1月9日(金) 9:30~12:00	操南公民館 ※操南小学校へ駐車 していただきます。	沖田神社「操南公民館〜沖田神社」	4.0km
6	2月6日(金) 9:30~12:00	ハローズ円山店	操山 「金蔵山古墳~不動明王」周遊 *山歩きの服装・装備でご参加ください。	4.0Km

用意するもの

運動のできる服装 / はき慣れた運動靴 / タオル / 飲み物 / 帽子など ※山歩きの場合は、杖やストックをご用意ください。

留意事項

※**当日8時**の時点で雨天の日または、活動時間中に降雨が予想される場合は中止します。

申込・お問合せ

判断が難しい時は操南公民館にお問い合わせください。

※保険は各自でご配慮ください。

岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4 電話276-7898

申込方法 電話か窓口で(氏名・住所・電話番号をお伝えください。)

開館時間 月曜日~土曜日 9:30~21:00(日曜日は17:00)

休 館 日 水曜日・祝日(水曜日が祝日の場合は翌木曜日も休館)

