

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

仲間づくりと
地域見て歩き！



操南健康 ウォーキング



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おります。

回	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 みなさんと話しましょう。 * 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**。

判断が難しい時は操南公民館にお問い合わせください。

申込・お問合せ

※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

参加無料

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)