

下津井 旧森林鉄道 ウォーキング

事前申し込み必要

(参加費無料)

締切日:10/16(金)

先着30人

参加者には
プレゼント
あり

あるくポイントと健康
パスポートポイント
がもらえます

●日 時

10月30日(金)

10:00~13:00 (受付9:30~)

※雨天の場合は、地域交流センターたののにて運動講座を実施します。

●対象者

四万十町内在住者18歳以上

(当日受付不可、子供の参加不可)

●場 所

下道集会所~下津井集会所 約7km

(旧森林鉄道を歩きます)

●駐車場

下道集会所 (台数に限り有)

●内 容

下津井ウォーキング作戦

~知って歩けばもっとたのしい~

講師 くぼかわスポーツクラブ 武政 敬博 氏

送迎バス・スケジュールは裏面をご確認ください!

食生活改善推進員の
作ったおにぎりと
みそ汁もあるよ

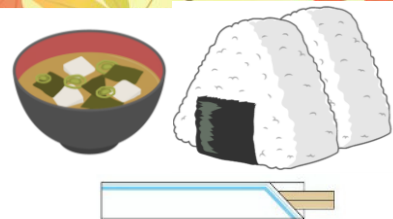
【申し込み先】

四万十町役場
大正地域振興局
十和地域振興局

健康福祉課 (井上・山本)
町民生活課 (中澤・下園)
町民生活課 (畦地)

☎ 22-3115
☎ 27-0112
☎ 28-5112

当日のスケジュール



9:30~10:00	受付（下道集会所）
10:00~10:20	準備体操・ウォーキング講座 講師 くぼかわスポーツクラブ 武政 敬博 氏
10:20~12:20	ウォーキング（下道集会所～下津井集会所）
12:20~13:00	終了・アンケート記入・参加賞プレゼント 軽食（おにぎり・みそ汁）
13:00	送迎バス出発

送迎バス

事前予約要 先着30人(内十和発先着7人)

●往路

・ 四万十町役場東庁舎 8:50	▶	北ノ川集会所 9:10	▶	大正地域振興局 9:30	▶	下道集会所 9:50
・ 十和地域振興局 9:00	▶	昭和地区基幹集落センター 9:10	▶	下道集会所 9:40		

●復路

・ 下津井集会所 13:00	▶	下道集会所 13:20	▶	大正地域振興局 13:40	▶	北ノ川集会所 14:00	▶	四万十町役場東庁舎 14:20
・ 下津井集会所 13:00	▶	昭和地区基幹集落センター 13:50	▶	十和地域振興局 14:00				

※ 自家用車利用の方は、ゴール会場から下道集会所まで送迎いたします。

参加者のみなさまへ



- 申し込み締め切り日に、10人以下の場合は中止となります。中止の場合は19日の正午までにご連絡させていただきます。
- 予約の際は連絡を取りやすい連絡先をお伝えください。
- 発熱など体調不良の場合には、参加をご遠慮ください。