

# ウェルネスウォーキング

～心もからだも生き生き～

『妙高市民』限定!

楽しく歩くと「ゴミ拾い」が楽しくなる！  
地域も心も元気で「ウェルネス」な生活！



2021

10 / 2 (土)

参加者全員に

花苗プレゼント!

- ・参加費... ①1人300円  
②二人以上の1家族500円 (花苗・ゴミ袋・ドリンク・保険料含)
- ・受付... 7:20～8:00 (スタート8:20)
- ・集合場所... 妙高市総合体育館  
北側(水夢ランドあらい横の芝生)
- ・持ち物... 火ばさみ (※任意)、軍手など  
※「ゴミ袋」は用意します

NPO法人スポーツクラブあらい (TEL 72-3665)