

大阪+まち歩き

—あまの街道編—

2022
9/23

祝/金

10:00-14:00
集合：南第二小学校
解散：南第二小学校

参加費 | 500円
中学生以下無料

まち歩き

9:30～受付
10:00～



／約3km／

あまの街道方面をまち歩き

ウォーミングアップストレッチ（『歩く上で大切な3つのポイント』のレクチャーあり）の後、あまの街道方面をまち歩きます。

昼食 | のんのんさんの移動式
こども食堂のカレー

お話し

13:00～
14:00



『“笑顔”“健康”を サポートするお話し』

意欲・体力アップのための姿勢・呼吸法、運動能力を最大限に発揮できる食事についてのお話し開催！子ども向け遊びコーナーも準備しています。

講師：高橋けいこさん（骨格ボディメイクトレーナー）
富尾ありささん（薬剤師・栄養カウンセラー）

●対象 | 年齢不問（どなたでもご参加ください） ●定員 | 50人
※子連れOK!!小学生以下は保護者も要申込み ※応募多数の場合は抽選

●主催 | 大阪狭山市立公民館：TEL072-366-0070

※当日、状況に応じてプログラムの内容等、変更になる場合があります。

お申込みはこちら



“まち歩きイベント企画”メンバーがプロデュースするイベントです。