

らく~に 楽しく、健康づくり



# らく楽ウォーキング

若宮公民館では令和6年度もウォーキング教室を開催します。  
1人では続かないウォーキングも、みんなと一緒に、いろんな  
場所なら、きっと楽しい！

只今、教室生募集中です。参加希望の方は、若宮公民館まで  
お申し込みください。

令和  
6年4月～令和  
7年3月

- 毎月1回、全9回開催予定
- 市内各地、また市外へも足を  
延ばし開催していく予定です。
- 季節ごとに変わっていく  
郷の四季を肌で感じて  
みましょう！



詳しくは裏面をご覧ください

主催：若宮公民館

## 令和6年度 若宮公民館 らく楽ウォーキング 実施要綱

目的	みんなで楽しく、景色を楽しみながら無理なく歩くことによって、健康維持・ストレス軽減などの健康づくりとともに、運動習慣を身につける。	
内容	毎回コースを変えて、5km 程のウォーキングを行う。	
対象	若宮地区在住の成人の方、および若宮公民館自主学習教室の参加者。	
日程 および コース	① 4月8日 (月) 予備日:4月11日 (木)	若宮公民館 発・着 若宮公民館 ⇒ 中野川 (八重桜鑑賞) ⇒ 若宮公民館
	② 5月21日 (火) 予備日:5月23日 (木)	スクールバスで往復 天瀬 桜滝、温泉街のウォーキング
	6月～8月は活動なし	
	③ 9月末定	貸切バス 名勝ウォーキング (行先未定)
	④ 10月15日 (火) 予備日:10月17日(木)	若宮公民館 発・着 若宮公民館 ⇒ 庄手川公園 ⇒ 若宮公民館
	⑤ 11月19日 (火) 予備日:11月21日(木)	スクールバスで往復 ことといの里 ⇒ 小鹿田焼陶芸館
	⑥ 12月17日 (火) 予備日:12月19日(木)	往路はスクールバス利用 大超寺 (丸の内町) ⇒ 慈眼山 永興寺 ⇒ 若宮公民館
	⑦ 1月21日 (火) 予備日:1月23日 (木)	若宮公民館 発・着 若宮公民館 ⇒ 天領大橋公園 ⇒ 若宮公民館
	⑧ 2月18日 (火) 予備日:2月20日 (木)	復路はスクールバス利用 若宮公民館 ⇒ 木の花ガルデン
	⑨ 3月13日 (木) 予備日:3月18日 (火)	若宮公民館 発・着 若宮公民館 ⇒ 豆田まちづくり歴史交流館 ⇒ 若宮公民館
時間	午前 9 時 30 分～正午 (③は終日)	
募集人数	20 名 (定員になり次第締め切りとします)	
参加費	無料、ただし入場料・昼食代等必要な場合は個人負担とします	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 直接事務室へ申し込みのほか、FAX・メールでも申し込みを受け付ける</li> </ul>	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 活動中の事故等については、公民館総合保障制度の範囲内で対応します。</li> <li>▪ 活動中の写真・動画等を公民館だより、および公民館のホームページに掲載させていただきます。</li> </ul>	

【お問合せ・お申し込み】 日田市若宮公民館 ☎/FAX 23-9850

きりとり

令和6年 月 日

### 令和6年度 らく楽ウォーキング 参加申込書

氏名	住所 (番地まで記入願います)	性別	電話番号
	日田市	男・女	
	日田市	男・女	