

浦安市

文化財ウォーキング

ウォーキングと
文化財・史跡の

コラボ企画!

あの一青べか物語の舞台を巡る...

没後五十年 山本周五郎



2017.11.29 (水曜日)

とき

9時20分 東西線浦安駅交番前 集合

11時30分 浦安市郷土博物館 解散 ※小雨決行

コース

浦安元町地区 → フラワー通り(文化財住宅) → 郷土博物館

内容

ウォーキングによる有酸素運動を行いながら、浦安の懐かしい町並みや文化財・史跡などを巡る。

人数

先着20名

参加費

1人50円

申込み

11月4日(土)午前9時から11月23日(木)午後8時まで
浦安市青少年館へ直接又は電話。

問い合わせ

浦安市青少年館 TEL 047-700-6203
(火曜日はお休みとなります)

約2時間

歩行距離3~4km

主催 (公財)うらやす財団

○有酸素運動とは

酸素を多く取り入れ、その取り入れた酸素で体内の脂肪を燃焼させる運動です。

○体にもたらず効果

心肺機能の改善・血管の柔軟性の改善・脳への刺激・骨の強化・基礎代謝量の向上・体脂肪の燃焼・ストレスの緩和、発散

※有酸素運動というとダイエット目的で行う方の少なくないですが、上記のように健康維持のためにもぜひ行いたい運動なのです。

浦安市文化財住宅の

ホームページ、ツイッターは、

こちら



浦安市文化財住宅で検索。