

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!

山本周五郎
「青べか物語」の舞台を巡る……



2018.10.24 (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
※雨天の場合は翌日に順延。

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 有酸素運動による健康的な要素を取り入れ、
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 10月4日(木)午前9時から10月18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2~3km

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。

○体にもたらす効果

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。