

むかいぐみ



# ウエルネスウォーキング

＊花は咲く企画＊

2021年5月 ▶ 2022年3月

むかいぐみの日常を覗いてみて  
ください!お得な情報もお届け!

SNS Corner★  
各回詳細は  
ここで確認!

Home page



LINE



Face Book



Instagram



「むかいぐみ」では、社員やその家族に毎日を健康に過ごしてもらいたいと、様々な取り組みをしています。

昨年、鳥取県健康づくり応援施設にも認定されました。そのなかでも「ウエルネスウォーキング」は毎月開催している、どなたでもお気軽にご参加いただけるイベントです。忙しく時間に追われる毎日ですが、自然のなかを歩くことで四季をしっかりと感じたり、まち歩きで地域の良さを再発見して楽しみましょう。

新緑の中、伯耆一之宮をめざすコース

5/16  
日



東伯郡湯梨浜町

梅雨前のおじさい公園を歩くコース

6/12  
土



東伯郡琴浦町

潮風に吹かれる海岸コース

7/10  
土



東伯郡北栄町

鳴り石の音を聴きながら歩くコース

8/8  
日



東伯郡琴浦町

5年前を忘れない防災を考えるコース

9/11  
土



倉吉市上井

秋風を感じて、夕暮れを歩くコース

10/8  
金



東伯郡三朝町

秋の七草を見つけよう!上小鴨コース

10/30  
土



倉吉市福山

水鳥たちに出会うコース

12/11  
土



東伯郡湯梨浜町

健康祈願!東郷神社に参拝するコース

1/22  
土



東伯郡湯梨浜町

寒さに負けずに歩こう!冬の関金コース

2/11  
金



倉吉市関金町

春を見つけに出かけるコース

3/12  
土



倉吉市仲ノ町

日時・場所

上記のとおり計画しています。

※社会情勢、気候状態により変更する場合があります。

※各回の詳細は1~2週間前にSNS等にてご案内します。

参加費

200円~1,200円/人

※飲食店応援や体験・イベントの組み合わせにより毎回異なります。

距離

3km~5kmのコースを基本としています。

インストラクター

向井 恵美子

ウエルネス  
ウォーキング  
ってなに?

ウエルネス理論に基づいたプログラムで、健康ウォーキングやまち歩きなど、お散歩感覚で歩いて、知らないうちに健康になる新しいウォーキングスタイルのこです。

【お問い合わせ・お申し込み先】

むかいぐみ ☎ (0858)26-3221

[有限会社 向井組] 〒682-0021 倉吉市上井265番地5

