

今より10分多く体を動かすきっかけに。



# 令和6年度 川西町 ぐるり ウォーク プラス 10

厚生労働省では、今より10分多く体を動かそうと「+10」を推進しています。

楽しく歩いて、フレンドリープラザで健康づくり！



## 場所

川西町フレンドリープラザ

(集合場所:川西町フレンドリープラザ内 ロビー)

## 人数

40名 (川西町民の方)

## 持ち物

ウォーキングシューズ

## 期日・内容

期日	令和6年 4月 10日(水)	5月 15日(水)	6月 5日(水)
	7月 10日(水)	8月 7日(水)	9月 4日(水)
	10月 9日(水)	11月 13日(水)	12月 4日(水)
	令和7年 1月 8日(水)	2月 5日(水)	3月 5日(水)
時間	10時~10時30分		
内容	ラジオ体操・ウォーキング ※ホールやステージ裏などを歩きます。		



## 申込方法

電話、FAX、メール等で、健康子育て課にお申込みください。

◆主催：川西町

◆協力：川西町フレンドリープラザ

◆協賛：(株)ダリヤパークサービス

◆後援：川西町社会福祉協議会

【お問い合わせ・お申し込み】

川西町役場 健康子育て課 健康グループ

電話：0238-42-6640

FAX：0238-42-6614

メール：[kenkokosodat@town.kawanishi.yamagata.jp](mailto:kenkokosodat@town.kawanishi.yamagata.jp)



# ぐるいウォーク<sup>プラス</sup>10<sup>テン</sup>

## 参加申込書

### 【申込先・お問合せ】

川西町役場 健康子育て課 健康グループ  
 電話：0238-42-6640 F A X：0238-42-6614  
 メール：[kenkokosodat@town.kawanishi.yamagata.jp](mailto:kenkokosodat@town.kawanishi.yamagata.jp)

参加希望日 (希望日に○をつけてください)				申込者	
	R6. 4.10 (水)		R6.10. 9 (水)	氏名	
	R6. 5.15 (水)		R6.11.13 (水)		男・女
	R6. 6. 5 (水)		R6.12. 4 (水)	住所	
	R6. 7.10 (水)		R7. 1. 8 (水)		
	R6. 8. 7 (水)		R7. 2. 5 (水)	連絡先	年齢
	R6. 9. 4 (水)		R7. 3. 5 (水)		歳
	R6. 4.10 (水)		R6.10. 9 (水)	氏名	
	R6. 5.15 (水)		R6.11.13 (水)		男・女
	R6. 6. 5 (水)		R6.12. 4 (水)	住所	
	R6. 7.10 (水)		R7. 1. 8 (水)		
	R6. 8. 7 (水)		R7. 2. 5 (水)	連絡先	年齢
	R6. 9. 4 (水)		R7. 3. 5 (水)		歳
	R6. 4.10 (水)		R6.10. 9 (水)	氏名	
	R6. 5.15 (水)		R6.11.13 (水)		男・女
	R6. 6. 5 (水)		R6.12. 4 (水)	住所	
	R6. 7.10 (水)		R7. 1. 8 (水)		
	R6. 8. 7 (水)		R7. 2. 5 (水)	連絡先	年齢
	R6. 9. 4 (水)		R7. 3. 5 (水)		歳