

みやまっぷウォーク

令和7(2025)年

11月8日(土)

山川町立山コース
約 5.5 km

みやま市国民健康保険では、みなさんの健康づくりを応援するため、「みやまっぷウォーク」を開催します。
ぜひこの機会に、ご友人やご近所の方といっしょに参加してみませんか？

実施内容

- ① 血管年齢・骨密度測定
- ② 大人向けの簡単な体力測定
- ③ ウォーキング(約 5.5 km)

※雨天時は①・②のみ実施

集 合 場 所 : 山川市民センター会議室 1.2.3
(みやま市山川町尾野 1706-2)

受 付 開 始 : 午前9時00分～
受付後①の測定

開 会 式 : 午前9時30分～

体力測定等 : 午前9時40分～
(②)

ウォーキング : 午前10時15分出発
(③)
(1時間 30 分程度) 到着後、順次解散
※①がお済みでない方は到着後にも測定可能です



※予定のコースです(変更になる可能性があります)

みやま市健康ポイント
対象事業です！
1ポイント付与します！

参加賞もあるよ！



参加資格 : 完歩できる体力をお持ちの方。参加費無料。

申し込み : 当日、集合場所でお申込みください。

持 参 物 : 帽子・タオル・水筒など

【問い合わせ】

みやま市役所

健康づくり課 国保年金係

TEL 0944-64-1529 (直通)