

運動の秋！一緒にウォーキングを始めませんか

問スポーツ課（☎63-6040）

◆ノルディック・ウォーク 回1018883

日にち	コース	集合・出発着地点
10月25日(日)	半城土・高須コース	フローラルガーデンよさみ 依佐美送信所記念館前
12月27日(日)	亀城コース	市体育館 南側入口前
1月24日(日)	野鳥を愛でるコース	洲原公園 第2駐車場
2月28日(日)	サイクリングロード&日高公園コース	ウィングアリーナ刈谷 西側入口前
3月28日(日)	あいち健康の森公園コース	あいち健康の森公園 交流センター前（大府市）

時間 9時～10時30分（15分前受付開始）※雨天中止

内スキーのストックのような2本のポールを使い、手軽さと全身運動効果の高さで注目されているノルディック・ウォークで、スポーツ推進委員と約5km歩きます。

持運動靴、飲み物、タオル

※ポールの貸出あり（先着40人）

◆刈谷GOGOウォーキング 回1014799

市スポーツ推進委員協議会によるウォーキングイベントです。「塩付・鎌倉の古道から学びの森へ。時を歩く秋の道」をテーマに北部地区周辺を歩きます。

時11月15日(日)9時（60分前受付開始）※荒天中止

所要時間 ▶ショートコース（約7km）…約2時間

▶ロングコース（約12km）…約3時間

集合場所 刈谷ハイウェイオアシス テント広場

対小学生以上（コースを完歩できる自信がある人）

※小学生は保護者または18歳以上の責任者同伴

※小学生未満は保護者の責任の下で同行可（保険対象外）

定300人（先着順）

¥▶個人…400円 ▶家族…1,000円（3人以上の同居家族）

※保険料込 ※申込後返金不可（荒天中止の場合を含む）

申10月4日(日)から11月1日(日)までの9時～20時に、申込用紙（市体育館などで配布、市HPでダウンロード）と費用を直接、市体育館（☎水曜）へ。

他ノルディック・ウォークでの参加可。ポールの貸出あり（先着40人）。



終活に関する不安は終活あんしんセンターに相談してください

問社会福祉協議会生活支援課（☎23-1600）

「終活」とは、人生の最後まで自分らしく、安心して暮らすための前向きな準備のことです。元気なうちから終活を始めることで、希望が整理され、将来への漠然とした不安を減らすことができます。また、自分の思いをあらかじめ伝えておくことで、万が一の際に家族の負担や手続きの迷いを減らすことにつながります。

時平日9時～17時（※年末年始）

場高齢者福祉センターひまわり

内▶終活に関する相談

▶絆ノート（刈谷市版エンディングノート）の作成支援

▶葬祭業者・法律専門職・遺品整理などの民間事業者が提供する終活に関するサービスの情報提供

