

聖籠町

長寿支援課×聖籠町立図書館

『としょかん de 健康ウォーク』

スポーツの秋、読書の秋。



聖籠町立図書館の外周を歩くことで健康寿命を延ばしてみませんか？

■期間： 令和8年10月1日(木)～11月29日(日)：図書館の開館時間に準じます。

■内容： ☆図書館の外周を歩こう：ウォーキングコースは裏面のとおり。

1周：250m、東屋まで含むと300m

☆スタンプラリーに参加しよう：図書館内に台紙とスタンプを設置していますので、

ウォーキング1回につき1つ押してください。

※1周でも10周でもスタンプは1つです。



65歳以上の町民の方へ

台紙のスタンプが全部うまりましたら、健康増進グッズ(歯ブラシ)のプレゼントが

ありますので、お手数ですが長寿支援課(町保健福祉センター内)にぜひおいでください。



図書館には運動やウォーキング関連の書籍も数多くありますので、一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？

お問い合わせ先：長寿支援課 地域包括支援センター(町保健福祉センター内) ☎ 27-6521