2月は室内で
20日ならウォーク
in 西部生涯スポーツセンター

日時　2月20日（金）　受付 13:00～ 開始 13:30～

場所　西部生涯スポーツセンター（奈良市中町）

持ち物　体育館シューズ または 室内で使用できる運動靴（必携）
タオル・水分補給用の飲み物　※スリッパは不可です

内　容

13:00	受付 体験コーナー （自由参加）	体力測定 健康チェック 食に関する展示 「20日ならウォーク」軌跡DVD
13:30 13:40 ～ 15:20	開会あいさつ 室内ウォーク 閉会あいさつ	効果的なウォーキング方法 エアロビックウォークなど 講師：健康運動指導士
15:30 ～ 16:00	体験コーナー （自由参加） 終了	体力測定 健康チェック 食に関する展示 「20日ならウォーク」軌跡DVD

申し込み先
奈良市健康増進課
電話0742（34）5129
FAX 0742（34）3145

このチラシの裏面にバスでの行き方を掲載しています

西部生涯スポーツセンターへの行き方

＊バス停「砂茶屋」より
500m（徒歩約 7 分）

＊バス停「赤膚山」より
1.2km（徒歩約 15 分）

近鉄富雄駅からバス 1 番のりば「若草台」又は「近鉄奈良駅」行き→「砂茶屋」下車
（所要時間 12 分、運賃 250 円）

時	分	のりば	行き先
12 時	39	1 番	近鉄奈良駅
	45		若草台

近鉄奈良駅からバス 11 番のりば「富雄駅」行き→「砂茶屋」下車
（所要時間 29 分、運賃 410 円）

JR奈良駅
尼ヶ辻駅　経由

時	分	のりば	行き先
11 時	50	11 番	富雄駅

下車後、
集合場所
まで徒歩 7 分

11 番のりば「赤膚山」行き→「赤膚山」下車
（所要時間 38 分、運賃 370 円）

新大宮駅
阪奈道路　経由

時	分	のりば	行き先
12 時	30	11 番	赤膚山

下車後、
集合場所まで
徒歩 15 分

近鉄学園前駅からバス南口 3 番のりば「赤膚山」行き→「赤膚山」下車
（所要時間 12 分、運賃 210 円）

時	分	のりば	行き先
12 時	35	南口 3 番	赤膚山
	45		