

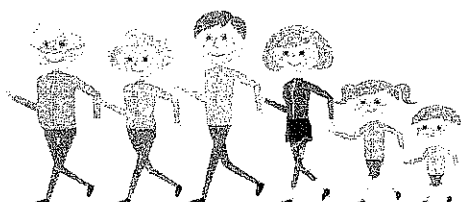
令和7年度

健康ウォークフェスティバル

「孫子みんなでミッションをクリアして、
地域の街並みを楽しみながら歩こう！」

いざという時、自分はどのくらい歩けるかな？ どのくらい歩行体力があるのかな？
自分の歩行体力を知って、これからも無理なく続けられる歩き方を学びましょう！

今年度は、井随地区周辺コース約5.5 kmか、大けやき周辺コース約 3.5 kmのどちらかを選
んで歩きます。お楽しみミッションもクリアしてごほうびをゲットしよう!!



自分の歩行体力はどれくらいあるのかなあ・・・
いい機会だから参加してみようかな！
ミッションをクリアするとご褒美があるから頑張ろう！

日 時 : 6月8日(日) 午前9時～12時(受付 午前8時30分～)

集合場所 : 旧潟東地区健康センター駐車場(潟東地域コミュニティセンター隣)

講 師 : 長岡造形大学非常勤講師 篠田 浩子先生

(全米ストロング&ジョギング協会認定インストラクター・健康運動指導士)

定 員 : 30名(どなたでも)

参 加 費 : 大人200円、中学生以下 100 円(保険料等) 当日徴収いたします

◎持病のある方は、主治医と相談の上ご参加ください

◎歩きやすい靴、服装で参加してください。飲み物は、各自持参してください。

◎小雨決行です。雨具の準備をお願いします (裏面にコースあります)

荒天時は前日決定の上中止になります。7日の17時以降にお問い合わせください。

また、潟東地域コミュニティセンターのホームページにも掲載いたします。

申し込み方法 : お電話、または下記申込書を直接潟東地域コミュニティ協議会まで

申し込み締切り : 令和7年5月31日(土)

お問い合わせ : 主催 : 潟東地域コミュニティ協議会 TEL : 0256-86-3123

きりとりせん

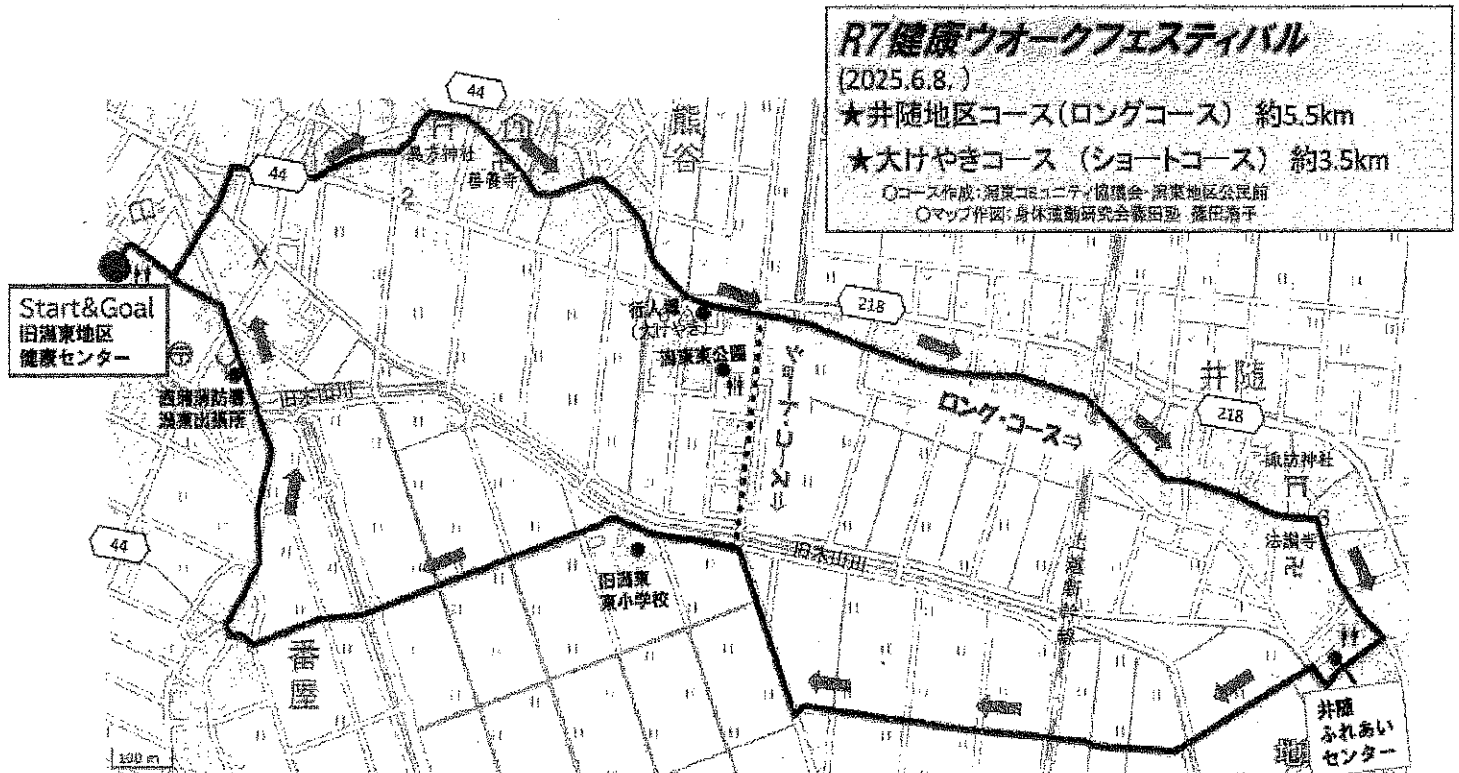
申し込み用紙 5月31日締切

※持病のある方は、主治医とご相談の上ご参加ください

氏名(ふりがな)	年 齢	住 所	電話番号	希望のコース
	歳	西蒲区		・井随地区コース 約 5.5km ・大けやきコース 約 3.5km
	歳	西蒲区		・井随地区コース 約 5.5km ・大けやきコース 約 3.5km

この事業は、新潟市からの補助金により運営されています

ウォーキングコースマップ



この事業は、新潟市からの補助金により運営されています