

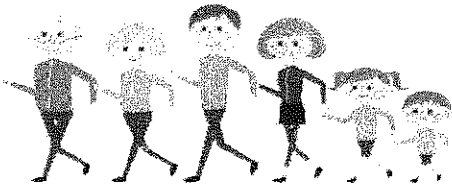
令和8年度

健康ウォークフェスティバル

「みんなで地域の街並みを楽しみながら、
防災体力をつけてミッションをクリアしよう！」

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、横戸地区周辺を、約6kmのロングコースか、約4kmのショートコース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!!



みんなの歩行体力はどれくらいかな？
ミッションをクリアするとご褒美があるんだって！がんばって!!



日 時 : 令和8年6月6日(土) 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&ジョイニ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。雨具の準備もお願いします (裏面にコース図あります)

◎雨天時はコミュニティセンターの中・小ホールで、講座と実技を行います

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

申し込み受付 : 令和8年5月7日(木) ~ 5月29日(金)

※受付期間中でも、定員になり次第受付終了いたします

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29日締切

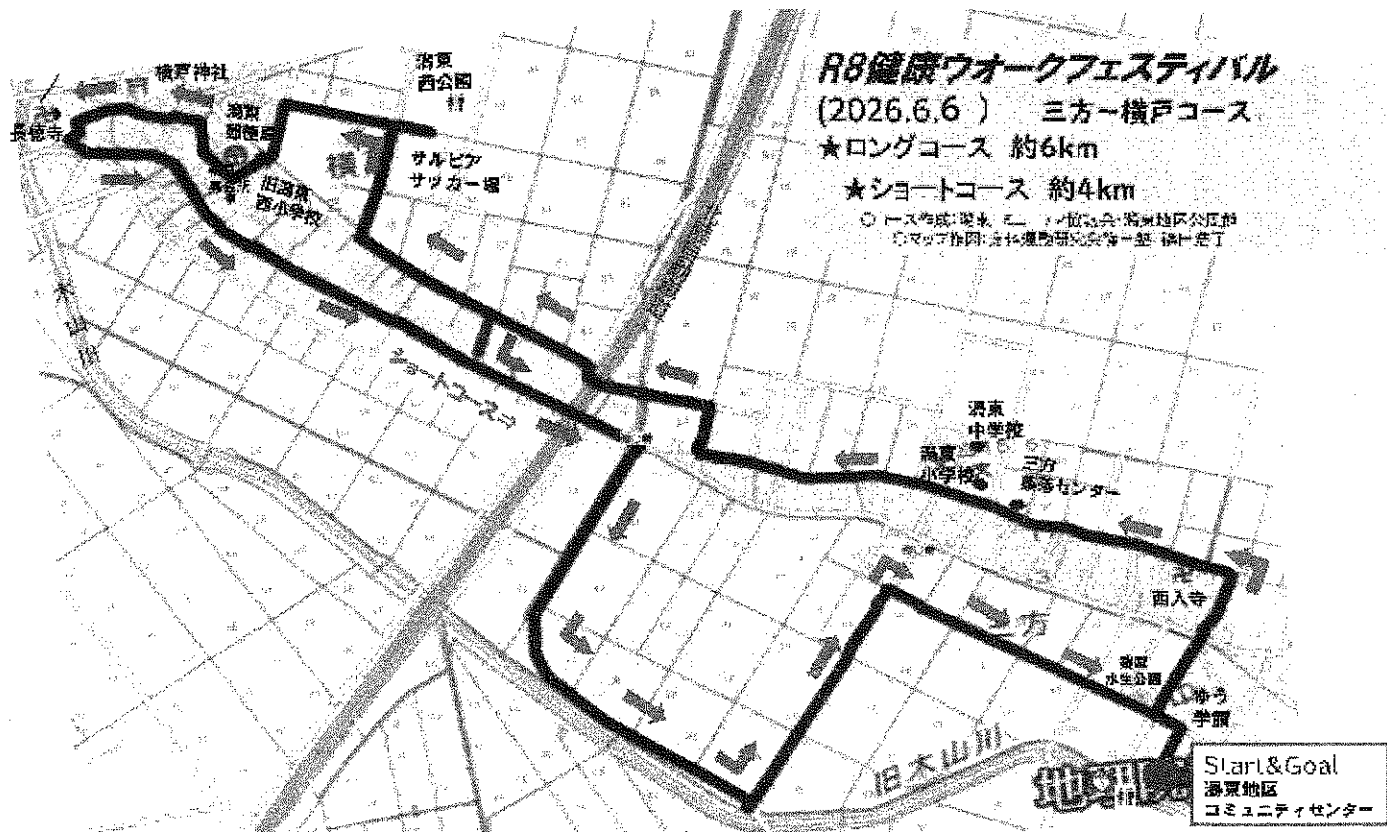
※持病のある方は、主治医とご相談の上ご参加ください

氏名 (ふりがな)	年 齢	住 所	電話番号	希望のコース
	歳	西蒲区		・ロングコース 約6km ・ショートコース 約4km
	歳	西蒲区		・ロングコース 約6km ・ショートコース 約4km

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

※コースは変更となる場合があります。コースマップは改めて当日配布いたします。



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