

第28回

# 健康ウォーク2018



健康ウォークは歩こう NIIGATA 大作戦  
スタンプラリーの対象イベントです。

健康はまず歩くことから♪



# 10/14(日)

★台風のため7日から延期になりました。

健康づくりのマスコット りすのこーちゃん

**持ち物**

水筒・昼食・保険料(100円)をお持ちください。

**ウォーキングコース**

✿ お好きなコースを  
お選びください。

✿ もれなく参加賞を差し上げます。  
市内スポーツ用品店、靴店での割引特典あり!

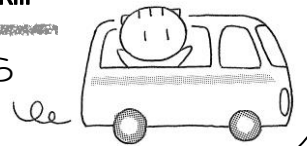
✿ **健脚コース** 8.5km

冬鳥越まで歩こう!



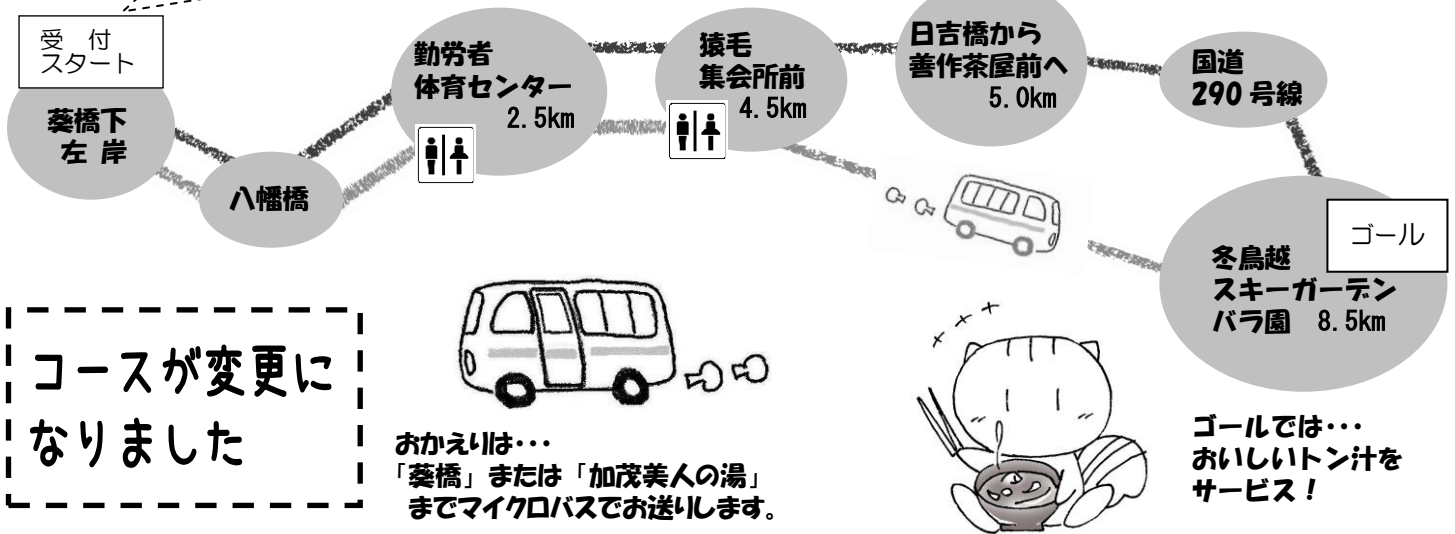
✿ **猿毛コース** 4.5km

猿毛まで歩いて、そこから  
バスに乗るよ!



- 6:30 実施の合図の花火があがります。(小雨決行)
- 8:00 受付開始「葵橋下 左岸河川敷」
- 8:30 開会式
- 8:45 スタート!

林道に危険な場所があります  
ので、国道290号線を通る  
コースで実施します。  
ご了承ください。



主催/加茂市(健康課・教育委員会)  
共催/加茂市スポーツ推進委員協議会  
協賛/JAにいがた南蒲

お問い合わせ  
健康課 52-0080 (内線161)  
勤労者体育センター 53-2206