

第29回

# 健康ウォーク2019



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

健康はまず歩くことから♪



10 / 6 (日)

※ 雨天の場合は  
10/13(日)に延期します。

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!

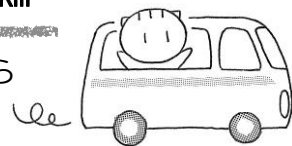
✿ **健脚コース** 9.5km

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!



ハチに  
注意!

ハチに襲われないように  
なるべく白っぽい  
服装でご参加ください。

受付  
スタート

葵橋下  
左岸

八幡橋

勤労者  
体育センター  
2.5km



猿毛  
集会所前  
4.5km



猿毛岳~林道  
今滝冬鳥越線  
6.7km

七谷  
野球場

冬鳥越  
スキーガーデン  
バラ園 9.5km

ゴール

加茂市では、特定健診受診者の3人に2人が糖尿病  
要注意レベルです。  
適度な運動で生活習慣病  
を予防しましょう。



おかえりは...  
「葵橋」または「加茂美人の湯」  
までマイクロバスでお送ります。



ゴールでは...  
地場産野菜をたっぷり使った  
おいしいトン汁をサービス!

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