

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♪



健康づくりのマスコット りすのこーちゃん

10/7 (日)

※ 雨天の場合は
10/14(日)に延期します。

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!

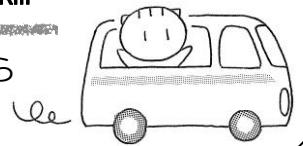
✿ 健脚コース 8.5km

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。



コースが変更になりました

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