

参加費無料
参加賞あり

ウォーキング習慣のきっかけづくりに！ 継続のモチベーションに！

みんなで 楽しく 歩きましょう♪

2グループ(ゆったり歩くグループときびきび歩くグループ)に分かれて歩きます。

佐渡市では生涯にわたる健康づくりのために、ウォーキングを積極的に推奨していきます。今回のイベントは、令和5年度金井地区公民館主催ウォーキングイベントの1回目です。
(全2回) ※2回目は秋に両津地区公民館と合同で実施予定



春

ウォーキング



- 金井地区スポーツ推進委員による歩き方のコツ指導や保健師の健康に関するミニ講話あり
- 歩いた後に簡単で楽しいレクリエーションも体験できます♪

In かない

主催：金井地区公民館

5/13 (土)

午前9時30分～午前11時20分
金井運動公園プール管理棟前集合
午前9時15分～受付開始

※雨天・荒天の場合、5月14日(日)の同時間に延期して開催します。
当日午前7時に実施判断し、延期の場合、ご連絡します。

●コース 金井運動公園プール管理棟前スタート・ゴール
(金井新保乙1461番地88)

金井運動公園・金井新保・千種散策コース(約3.8km)※裏面参照

●対象 小学生～一般

※小学生が参加する場合、保護者が同行してください。

●定員 30名 (先着順。定員に達し次第締め切ります。)

★お申込み方法等はチラシ裏面をご覧ください。

お申込み方法

スマートフォンで下記記載のQRコードを読み取り、**申込みフォーム**よりお申込みいただくか、**お電話**でお申込みください。（連絡先：63-4151）

お電話でお申込みの際は、**住所・氏名・年齢・連絡先**及び**参加グループ**※をお教えてください。

※参加グループ

当日は、やや早めに歩く「**きびきびウォーク**」グループ（1 km 12 分程度の速度）と、ゆっくりめに歩く「**ゆったりウォーク**」グループ（1 km 16 分程度の速度）に分けて歩きますので、どちらのグループでの参加を希望するか申込み時にお教えてください。

●申込み締切り：**5月10日(水)17時15分**（定員に達し次第締め切ります。）

※電話での申込み受付時間は**平日の8時30分～17時15分**です。

（夜間・休日の受付は行いません。）

申込み専用QRコード



集合場所・コース



金井運動公園・金井
新保・千種散策コース
約3.8km

当日のスケジュール

- 7:00 実施決定
※雨天等で翌日に延期の場合、ご連絡します。
- 9:15 受付開始
- 9:30 開会
健康講話（15分）
準備体操・ウォーキングの
コツ指導
- 10:05 ウォーキングスタート
（50～60分程度）
終了後、整理体操と
自由参加のレクリエーション
を実施
- 11:20 閉会（予定）

持ち物・注意事項

- ・水分補給用ドリンク、タオル、雨具（雨天延期ですが、念のためご持参ください。）を持参の上、運動のできる格好でお越しください。
- ・発熱や倦怠感、喉の違和感など普段と体調が少しでも異なる場合や、同居家族に同様の症状が見られる場合は、参加をお控えいただき、下記お問い合わせ先にご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡市教育委員会社会教育課東教育事務所金井地区教育係（金井地区公民館）
佐渡市千種 240（金井コミュニティセンター内）
TEL:63-4151 FAX:63-5070 MAIL:kk-kyoi@city.sado.niigata.jp