

ウォーキング

はじめませんか！

健康づくり、ストレス発散
しませんか

初夏

ウォーキング教室

in にいぼ

歩き方の指導が受けられます！



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。

開催日時 令和8年6月18日（木）午前9時から正午頃

○集合場所 新穂市民センター（午前9時集合）

○コース 東光院・トキの森公園まで
（内巻集落方面～瓜生屋）約6kmコース（裏面参照）

○募集人数 先着30名程度

○申込期限 6月12日（金）
※雨天中止（中止の判断は下記事務局にお問い合わせください。）

○参加費 無料

○その他

- ・当日体調不良の場合、参加を控えてください。
- ・飲み物は各自持参してください。

○主催：新穂市民センター、新穂地区教育事務所、新穂地域づくり協議会

申し込み
連絡先

新穂地域づくり協議会 電話 0259-22-3111

（事務局：新穂市民センター 地域支援係）

新穂地域づくり協議会 HP <https://www.niibo-sado.com/>

AM 9:00 集合 新穂市民センター：オリエンテーション（ラジオ体操など）
～ トキの森公園（トイレ休憩） ～ 東光寺（本堂見学）令和3年に改修された格天井や権現堂を見学します。ご就職からのご説明もいただけます。
～ PMO 時頃 新穂市民センター着（整理体操後 解散）

※ 個人の速さに応じて 3 班に分かれて歩いていただきます。

※ 当日の天候に合わせてコースを変更する場合がありますのでご了承ください。

【持ち物】

・水分補給用の飲み物、タオル、雨具

