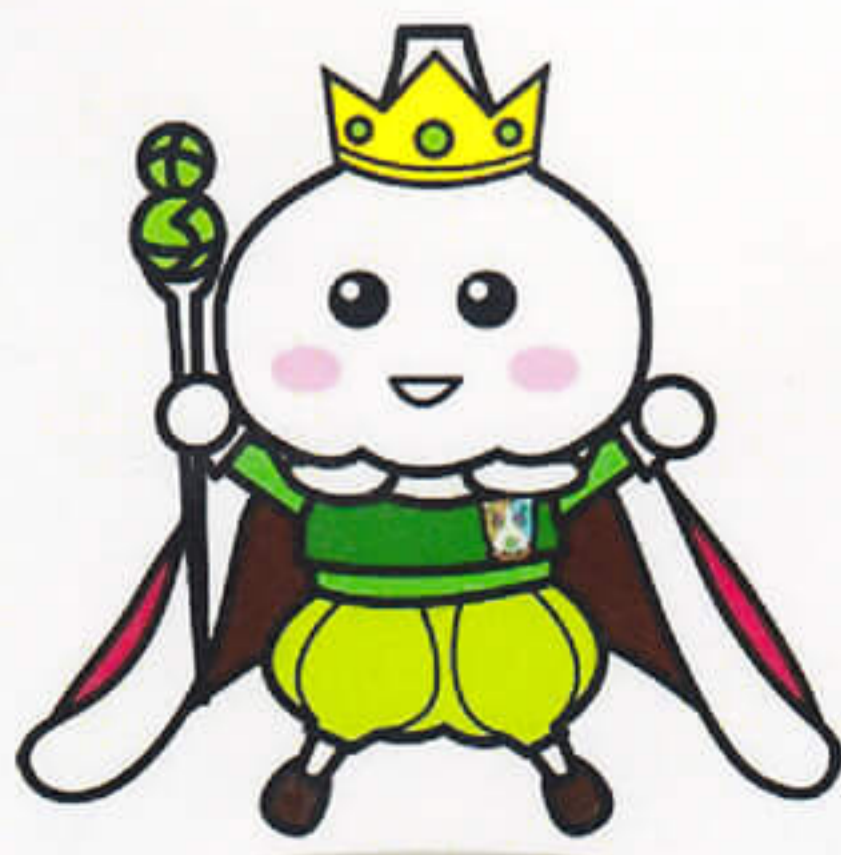


新発見町内健康ウォーキング 2016

町内の各地域をめぐる「新発見町内健康ウォーキング」を開催します。
7つの新しいルートをもとに、体力に合わせて「はっするコース」・「おきがるコース」を選んでウォーキングすることができます。
シークレットコースやルート名の募集など楽しい企画もあります。

- | | |
|---|---|
| <p>no.01
さくらルート
4/24(sun)
中央公民館～七日市交差点～新井田橋～外記平～衣更橋～大福山公園～矢田郎～田子中学校～中央公民館
はっするコース:9.5km
おきがるコース:5.0km</p> | <p>no.05
さかさかさかルート
8/28(sun)
中央公民館～鳴滝～長坂～干草場～長坂～赤坂～中央公民館
はっするコース:11.0km
おきがるコース:5.0km</p> |
| <p>no.02
おぐにまきばルート
5/29(sun)
大黒森～林道朝比奈線入口～町境界
はっするコース:8.5km
おきがるコース:5.2km</p> | <p>no.06
〇〇〇〇ルート
9/25(sun)
砂防アイランド前～萱野沢～白萩平温泉ふれあい牧場跡入口～町境界
はっするコース:7.0km
おきがるコース:5.0km</p> |
| <p>no.03
そでたいまきばルート
6/26(sun)
創遊村～川代ノ上ミ～椋山～大久保上ミ平～袖平～清水頭下モ久保～清水頭小学校
はっするコース:10.0km
おきがるコース:5.0km</p> | <p>no.07
熊の散歩道ルート
10/16(sun)
新田～花木ダム～新田
はっするコース:9.8km
おきがるコース:6.5km</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>命名
高沢章子さん</p> </div> |
| <p>no.04
かっちかちルート
7/31(sun)
みろくの郷前～？～？～？～？～？
はっするコース:10.0km
おきがるコース:5.0km</p> | <p>※小雨決行します
※各コース参加募集人数 30名</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>申込みについては、ウラ面をご覧ください。</p> </div> |

かっちかちルートのコースは当日発表するよ。想像してみてね。
第6回のルート名を参加したみなさんから募集します。選ばれた方に「ルート名命名賞」もあるよ。



季節によりいろいろな景色が楽しめます
【そでたいまきばルート】コースからの眺め

新発見 町内健康ウォーキング

募集要項



親子や友達同士で



ノルディックウォーキング



骨密度測定

開催日

	期 日	ルート名	集合場所
第1回	4月24日(日)	さくら	せせらぎの郷
第2回	5月29日(日)	おぐにまきば	中央公民館
第3回	6月26日(日)	そでたいまきば	中央公民館
第4回	7月31日(日)	かっちかち	中央公民館
第5回	8月28日(日)	さかさかさか	中央公民館
第6回	9月25日(日)	〇〇〇〇	中央公民館
第7回	10月16日(日)	熊の散歩道	せせらぎの郷

※各コースはオモテ面のコース紹介を参考にしてください。

募集人数

各コース30名程度

持ち物

歩きやすい靴及び服装、雨具、帽子等
※飲み物は各自で用意してください。

参加賞

参加者全員に記念品を贈呈します。(1人1回)
全7回参加した方に完全制覇賞を贈呈します。

基本スケジュール ※実施コース、天候により時間は変動することもあります。

- 8:20～ 8:40 集合・受付(第1, 7回目は骨密度を測定します)
- 8:40～ 8:50 保健師からの健康ワンポイント講座(第1, 7回目)
- 8:50～ 9:05 ストレッチ教室(準備運動)
- 9:10～11:40 ウォーキング
- 11:45～12:00 新発見レポート作成。記入後解散となります。
※コースを歩きながら発見したことを教えてください。

歩いてみたいルートのみでも
おきがるに申込みください。

申込み方法

下記の参加申込書に必要事項を記載の上、直接お持ちいただくか、郵送またはFAXにてお申し込みください。
期間内は随時参加受付します。準備の都合もありますので開催の6日前(月曜日)までにお申し込みください。

お申し込み・問い合わせ

田子町教育委員会 教育課 スポーツ・社会教育グループ TEL 0179-20-7070 FAX 0179-20-7075

主催：田子町・田子町教育委員会 主管：健康増進課・教育課

《キリトリ》

新発見 町内健康ウォーキング 参加申込書 (持参・郵送・FAXください)

参加者氏名 ①	フリガナ	年 齢	性 別	参加コース
住 所	〒	歳	男 ・ 女	はっする ・ おきがる
参加者氏名 ②	フリガナ	年 齢	性 別	参加コース
住 所	〒	歳	男 ・ 女	はっする ・ おきがる
			電 話	— —
			電 話	— —

FAX

FAXでお申し込みの方は必要事項を明記の上、このままお送りください。

0179-20-7075