

# まちなか健康ウォーク

in木造

参加者募集

ウォーキング初心者大歓迎!

木造市街地でウォーキングを楽しみながら、こころと体をリフレッシュしませんか。スタッフがしっかりサポートしますので運動が苦手な方やウォーキング初心者も、お気軽にご参加ください。

令和5年  
10/14 土

参加料無料(当日参加可)・傷害保険加入・雨天決行

伊藤鉱業アリーナつがる  
(つがる市総合体育館)

(つがる市役所となり)

コース

10km (初心者でも2時間半以内でゴールできます)  
4km (初心者でも1時間前後でゴールできます)  
※天候により、コースが変更になる場合があります。

受付時間

10km 8:30~9:00 (9:15 スタート)  
4km 9:30~10:00 (10:15 スタート)  
※ゴール後、完歩賞を受け取り順次解散となります。

定員

300名程度

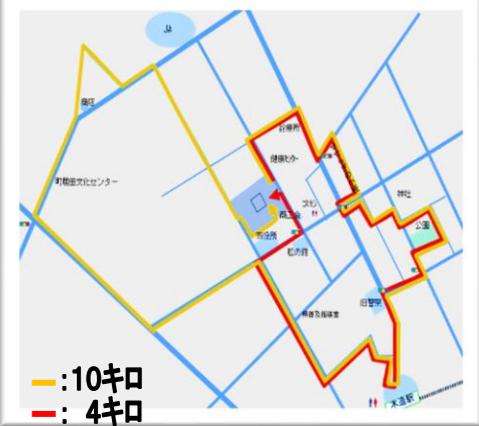
お申込み

- 下記事務局まで申込用紙をメールかFAXまたは持参して下さい。
- 「稲垣体育館」でも持参申込できます。
- 電話申込は「氏名.年齢.電話番号.コース」をお伝え下さい。  
(平日9:00~17:00)
- 小学生以下の参加については保護者の同伴が必要です。
- 中学生以下は保護者がお申込みください。

＜締切日＞ 10月6日(金)

その他

- 歩きやすい服装とシューズで参加してください。
- 傷害保険に加入します。※当日参加の場合は、傷害保険に加入できません。
- ウォーキングマナーを守り、先導者の追い越しは禁止とします。



●主催 NPO法人つがる市スポーツ協会 ●共催 つがる市ウォーキングの会  
●後援 つがる市 つがる市教育委員会 つがる市社会福祉協議会 つがるブランド推進会議 みちのくココ・コーラボトリング株式会社  
お申込み・お問合せ NPO 法人つがる市スポーツ協会事務局  
〒038-3104 青森県つがる市柏桑野木田花崎 69 柏総合体育センター内  
TEL 25-3130 FAX 26-6720 メール kashiwa@tsugaru-taikyou

フリガナ氏名	年齢	区分	コース
TEL		<input type="checkbox"/> 一般 (高校生以上) <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 小学生・未就学児	<input type="checkbox"/> 4kmコース <input type="checkbox"/> 10kmコース
フリガナ氏名	年齢	区分	コース
TEL		<input type="checkbox"/> 一般 (高校生以上) <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 小学生・未就学児	<input type="checkbox"/> 4kmコース <input type="checkbox"/> 10kmコース