

ウォーキング初心者大歓迎!

# まちなか健康ウォーク

参加者  
募集

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。

令和元年

参加料無料・傷害保険加入・雨天決行

6/30 日

つがる市民健康づくりセンター

(つがる市民診療所となり)

## 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)

## 受付時間

10km 8:00~9:00 (9:15 スタート)  
4km 8:00~10:00 (10:15 スタート) ※11:30のゴールを目指します

## 持ち物

飲み物、タオル、帽子等、歩きやすい服装とシューズで参加して下さい

## 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.電話番号.区分.コース」をお伝え下さい
- 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＞ 6月24日(月)

## その他

- 完歩賞 「当日限定しゃこちゃん温泉券」「姉妹コロケ1個」
- 休憩所 木造駅 (飲料水、つがるブランド加工品試食)
- 軽スポーツ体験
- 当日参加できますが傷害保険に加入できません

●主催 NPO法人つがる市体育協会 ●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 みちのくコカ・コーラボトリング株式会社 つがる地球村株式会社

お申込み・お問合せ

**NPO 法人つがる市体育協会事務局**

〒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

電話：25-3130 FAX：26-6720 メール：npo@tsugaru-taikyou.jp